オーナーズマニュアル

コマーシャル プロダクツ

トレッドミル :

- 932i
- 954i

クロストレーナー :

- EFX534i
- EFX532i

サイクル :

- 842i

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

Precor 社製の装置をご使用の際は、次の基本的な使用上の注意事項を必ずお守りください。

- 装置をご使用になる前に、すべてのマニュアルをお読みください。これらの説明書は、ユーザーが装置を正しく使用できるよう指導することを目的としています。
- このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。
- フィットネスプログラムを開始する前に、必ず医師による健康診断を受けるようにユーザーに指導してください。

  Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

危険 **感電の危険を避けるため、お手入れの前には必ず装置のプラグをコンセントから抜いてください。セルフパワーユニットのお手入れの前には、オプションの電源アダプタのプラグを外してください。**

警告 *やけど、火災、感電や負傷の危険を避けるため、次の使用上の注意事項に従ってください。*

- お子様や操作に詳しくない方が、装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- コンセントを差し込んだまま、装置を放置しないでください。ご使用にならないとき、またお手入れや認定サービスを行う前は、プラグをコンセントから抜いてください。

  注： オプションの電源アダプタは、セルフパワーユニットでは電源と見なされます。
- すべての電気部品は、感電を防ぐために、液体がかからないようにご注意ください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。装置は壁や家具から約 1 メートル (数フィート) 離して設置してください。
- 装置の正常な作動状態を維持してください。「*メンテナンス*」を参照してください。
- 装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてください。詳細については、「*装置の移動*」を参照してください。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。メーカーから推奨されていない付属部品の使用は、けがをする可能性があるのでおやめください。

- 損傷していたり正常に作動しない場合、および落としてしまった、または水につかった場合は、装置を決して使用しないでください。サービスセンターに連絡し、検査や修理を受けてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- エアゾール (スプレー) 製品を使用している場所や酸素を吸入している場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

安全コード

クラブまたは施設側は、安全コードを有効にすることができます。コードでは 4 つの数字キーを順に入力します。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されます。詳細については、「*トレッドミルの安全機能*」および「*クラブ用の機能*」を参照してください。

安全認可

ETL-c ロゴを取得する際に、装置は CAN/CSA-E-335-1/3-04, EN 60335-1：2002 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (家庭用及びこれに類する電気機器の安全性) の要件に準拠しています。本装置は EN957 標準に準拠したクラス S/B または C 認定機器です。

ユーザーへの指導

時間を取って、*ユーザーズリファレンスマニュアル*および*オーナーズマニュアル*の両方で見られる安全上の注意をユーザーに指導してください。クラブ施設の利用者には、次の点を説明してください。

- 装置に乗るとき、またはサイクルに快適に座るときは、固定ハンドレールまたはハンドルバーにつかまります。
- いつでもディスプレイの方を向いてください。
- ディスプレイキーに触れるため手を伸ばす場合は必ず、もう一方の手で固定ハンドレールまたはハンドルバーにつかまります。
- トレッドミルでは： ランニングベルトをまたいで、安全クリップを衣服の腰の高さに付けてから、ディスプレイに触れます。

  ***重要：** 安全のため、速度が 1 kph (1 mph) 以下のときに、ランニングベルトに乗ります。*

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置には、環境に有害であると考えられている物質が含まれています。バッテリーは正しく廃棄するよう、米国連邦法によって義務づけられています。

装置を廃棄する場合は、Precor製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物 (WEEE) に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物 (WEEE) は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。正しい収集および処理については、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING *Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.*

Industry Canada

このクラス A デジタル装置はカナダ ICES-003 に適合しています。

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

本製品は以下に準拠します：

- 2004/108/EC Electromagnetic Compatibility Directive (2004/108/EC 電磁両立性指令)
- 2006/95/EC Low Voltage Directive (2006/95/EC 低電圧指令)
- 2002/95/EC Restriction of Hazardous Substances Directive (2002/95EC 有害物質使用制限指令)

本製品は、European Council Directive 89/336/EEC (89/336/EEC 欧州理事会指令), 2004/108/EC Electromagnetic Compatibility (2004/108/EC の要件を満たし、次の基準に対して試験済みです)。

- EN55022, Limits & Methods of Measurement of Radio Interference, Intormation Technology Equipment (EN55022 情報技術器具の電波障害に関する制限および測定方法)。
- EN55024, Immunity of Information Technology Equipment (EN55024 情報技術器具のイミュニティ)。

本製品は、European Council Directive 73/23/EEC (73/23/EEC 欧州理事会指令), 2006/95/EC Low Voltage Directive (2006/95/EC 低電圧指令) の要件を満たし、次の基準に対して試験済みです。

- IEC 335-1, EN60335-1 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (IEC 335-1, EN60335-1 家庭用及びこれに類する電気機器の安全性)。

トレッドミルの接地 (アース) 手順

トレッドミルには接地が必要です。接地によって抵抗の少ない電流の逃げ道が確保され、動作不良や故障の際の感電を防ぐことができます。トレッドミルには、機器接地線と接地プラグ付き電源コードが付属しています。プラグは正しく据え付けられた適切なコンセントに差し込み、地域の規制や条例に従って接地してください。指示どおりに接地しなかった場合、Precor の限定保証は無効となることがあります。

危険 **機器接地線を正しく接続しないと感電の原因となります。装置が正しく接地されているかどうか判断できない場合は、正規の資格を持っている電気技師かサービスマンに相談してください。トレッドミルに付属しているプラグを改造しないでください。コンセントの形状がプラグと合わないときは、正規の電気技師に適切なコンセントを取り付けてもらってください。**

米国仕様設計の 120 V および 240 V 装置

トレッドミルは専用の接地回路に接続しなければなりません。20 アンペアの専用回路を推奨します。装置の接地プラグは、下図の 1 つに示すようなプラグになっています。コンセントはプラグと同じ形状になっている必要があります。この製品にアダプタを使用してはいけません。

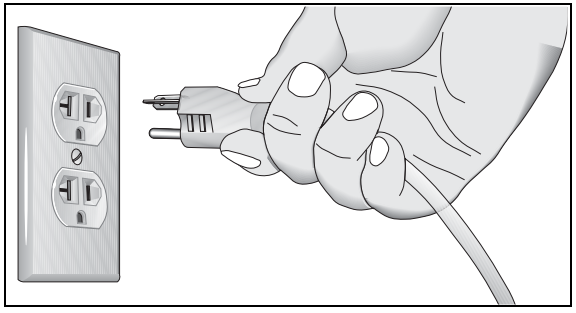


図 1: 120 V 電源プラグ

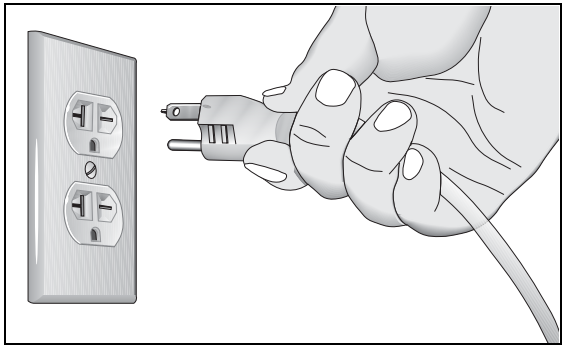


図 2: 240 V 電源プラグ

サービスを受けるには

このマニュアルに記載されているメンテナンスの作業を除いて、装置の修理点検をしないようにしてください。製品の操作、保守点検に関する情報については、Precor のウェブサイト、(www.precor.com) をご参照ください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト (www.precor.com/corp/contact) にアクセスしてください。

将来の参考のため、お買い上げの装置すべてのモデルとシリアル番号、購入日を以下の空欄にご記入ください。シリアル番号は、電源コード接続部 (トレッドミル) またはコンセント (セルフパワー装置) の近くにあるラベルに記載されています。

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

モデル番号：_____ ベースのシリアル番号：
_____

ディスプレイのシリアル番号：
_____

購入日：
_____

目次

重要な安全上の注意 1

安全コード 2
安全認可 2
ユーザーへの指導 3
危険物の取扱いと廃棄 3
製品のリサイクルと廃棄 3
Radio Frequency Interference (RFI) 4
ヨーロッパ連合による規制 4
トレッドミルの接地 (アース) 手順 5
サービスを受けるには 6

トレッドミルの安全機能 8

安全コードの入力 8
安全クリップの使用 8
トレッドミルの オン/ オフ 9
重量制限 9
場所 9

セルフパワー機能 10

シャットダウン前の情報のディスプレイ 10
バッテリーが弱いときの兆候 11
オプションの電源アダプタの使用 11
オプションの電源アダプタキット 12
バッテリーの交換 12

クラブ用の機能 13

クラブ用プログラムのヒント 14
クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更 16
トレッドミル：安全コード保護の選択 19
表示言語の選択 19
米国標準単位かメートル法のディスプレイの 選択 20
エクササイズセッションの時間制限の設定 20
一時停止時間制限の設定 21
クールダウン時間の制限 21
トレッドミル：クラブの速度制限の指定 22
トレッドミル：傾斜制限の指定 22
トレッドミル：パフォーマンスプログラムへのアクセス 23
トレッドミル：リモートコントロールアクセスの変更 23
EFX：オートレベル設定を変更する 24
サイクル：抵抗の範囲の指定 24
情報のディスプレイ 26
CSAFE に準拠した装置のユーザー ID 入力 29

メンテナンス 30

毎日の点検 30
毎日のクリーニング 30
EFX：ランプのクリーニング 31
胸部ストラップの保管 31
トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック 32
トレッドミル：ランニングベルトの調整 33
直立サイクル：シートの傾斜の調整 34
リカンベントサイクル：シート位置の調整 35
装置の移動 36
長期保管 36

トレッドミルの安全機能

Precor 社製の装置を使用する前に、このマニュアルの始めにある「*重要な安全上の注意*」をお読みください。また、「*ユーザーへの指導*」に記載のガイドラインに従って、トレッドミルを安全に使用する方法をユーザーにも説明してください。

安全コードの入力

安全コード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。安全コードを有効にするには、「*クラブ用の機能*」を参照してください。無断使用を防止するために、ユニットには安全コード保護機能が装備されていることをユーザーに説明してください。PRECOR バナーで、プログラムを選択したり、または「QUICKSTART」を押すと、次のプロンプトが表示されます。

ENTER SAFETY CODE (安全コードを入力)

ユーザーは 2 分以内に次の数字キーを順に押すとワークアウトを続行できます：1、2、3、4。

***重要：** まず片方の手で手すりをしっかり握ってから、もう一方の手で安全コードを入力するようユーザーに指導してください。*

キーを正しく押すと、選択したプログラムプロセスが始まります。コードが正しくないと、2 分の制限時間の後に、コードを再入力するようディスプレイに表示されます。

注： トレッドミルでは、3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。「*ユーザーズリファレンスマニュアル*」の「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

安全クリップの使用

ユーザーには、トレッドミルでエクササイズする際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。安全クリップは腰の位置に装着するように指導してください。緊急の際は、安全クリップの紐を強く引くとランニングベルトは停止します。

ワークアウト中にセキュリティスイッチが作動したら、安全クリップを再度装着し (必要に応じて)「スピード」アップキーまたは「QUICKSTART」を押し、安全コードを再入力してください。

注： 一時停止モードに設定した制限時間内にワークアウトを再開すると、トレッドミルはユーザーのワークアウト統計を保存します。

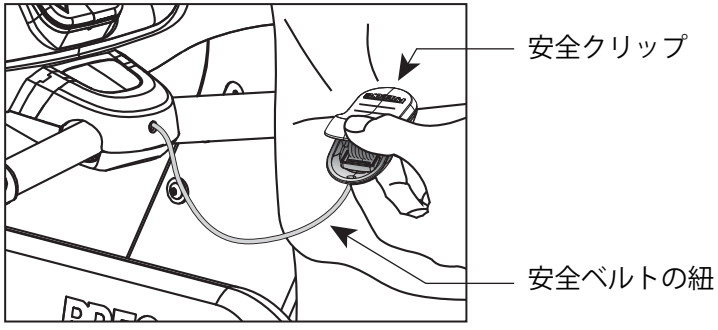


図 3: 安全クリップの装着

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルをオン/オフにするには、フードの下の電源コードコンセント付近にある電源スイッチを使用します。

***重要：** 使用していないときはオフにします。*

重量制限

トレッドミルでジョギングをする場合は体重 160 kg (350 ポンド)、ウォーキングをする場合は体重 225 kg (500 ポンド) を超える方は使用できません。

場所

トレッドミルの周囲には十分なスペースをとり、他の装置などがじゃまにならないようにしてください。ユーザーの安全と正しいメンテナンスに必要な最低スペースとして、ランニングベルトの真後ろに幅 1 m x 奥行き 2 m (幅 3 フィート x 奥行き 6 フィート) の空間を確保してください。

セルフパワー機能

セルフパワー装置は、ユーザーが運動を始めると、バッテリーが初期化され、Precor バナーが表示されます。バナーを表示するには、下の表に示すように、最低運動速度を維持する必要があります。ユーザーがその要件を満たすと、発電が行われ、装置が正しく機能します。

表 1. 運転の最低条件

装置	***運転速度***
EFX	40 ストライド/分
サイクル	20 回転/分

バッテリーが弱くなったり、運動速度が最小要件を下回ると、通知ディスプレイが表示されます。ディスプレイには、電源を維持するために必要なことが説明されています。メッセージを無視すると、装置はバッテリーの電力を保持するためのシャットダウン手順を開始します。「*シャットダウン前の情報のディスプレイ*」を参照してください。

オプションの電源アダプタを購入すると、装置に電気を継続して供給することができます。クラブ設定を変更したい場合は、電源アダプタを強くお勧めします。オプションの電源アダプタを購入するには、販売店にお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

シャットダウン前の情報のディスプレイ

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

ディスプレイに点が表示され、キーを押しても無視されます。フットプレートの動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれて点が消えていきます。

注： このカウントダウン期間が経過する前であれば、エクササイズを再開することができます。

重要：*ユニットが CSAFE マスター装置に接続されている場合、動作はやや異なります。ユニットが停止する 10 秒前に、ワークアウトセッションが終了します。***RESETTING***（リセット中）がディスプレイに表示され、装置が CSAFE マスター装置から切断されます。どのキーを押しても動作しません。*

バッテリーが弱いときの兆候

長時間にわたって誰も装置を使用しなかった場合、バッテリーを充電する必要があります。

バッテリーが弱いときの兆候は、次のとおりです：

- ディスプレイがちらついたり不安定になる
- ユーザーが運動を止めると、ユーザー情報やプログラム情報が失われます。ワークアウト概要もシャットダウン保留の通知も表示されません。

***重要：** 一定した電源を維持するには、オプションの電源アダプタを使用してください。*

オプションの電源アダプタの使用

電源アダプタを装置に接続したら、反対側の先端を適切な電源 (120 V または 240 V) に差し込みます。

使用上のご注意：オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。電源供給コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

電源アダプタが接続されていると、ディスプレイは異なった機能を示します。電源アダプタは一定の電力を供給するため、短時間であればユーザーは、シャットダウン手順は起動せずに一時停止することができます。一時停止時間が過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しない場合、ディスプレイは Precor のバナーに戻ります。「*一時停止時間制限の設定*」を参照してください。電源アダプタを取り付ける方法については、「*オプションの電源アダプタキット*」を参照してください。

オプションの電源アダプタキット

オプションの電源アダプタを購入する場合は、内部ケーブルキットも購入する必要があります。このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する、ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

使用上のご注意： **内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。自分で取り付けると、Precor の限定保証が無効になることがあります。詳細については、「*サービスを受けるには*」を参照してください。**

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。装置に適切な電源 (120 V または 240 V) に反対側の先端を差し込みます。電源アダプタを使用する前に、本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読みください。

バッテリーの交換

装置のバッテリーは長期の使用に耐えるように設計されています。それでもバッテリーを交換する必要があると思われる場合は、認定サービスマンにお問い合わせください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

使用上のご注意： **装置に内蔵されているバッテリーには、危険な物質が含まれており、危険物廃棄の規制に従って廃棄する必要があります。「*危険物の取扱いと廃棄*」を参照してください。**

クラブ用の機能

このセクションでは、装置をクラブまたは施設向けにカスタマイズする方法および役に立つ製品情報を表示する方法を説明します。これらの機能はすべてメンバーには見えないようになっていて、特別なキーを押さないとアクセスできません。次の操作を行うための手順については、本セクションをお読みください。

- 安全コードの有効化または無効化 (トレッドミル)
- ディスプレイを異なる言語に変更する
- ディスプレイの測定単位 (米標準またはメートル法) の選択
- エクササイズ時間と一時停止回数の最大値を設定する
- クールダウン時間制限を設定する
- 最大速度と傾斜を設定する (トレッドミル)
- 隠しプログラムおよびリモートアクセスの有効化または無効化 (トレッドミル)
- オートレベル設定を変更する (EFX)
- 抵抗の範囲を設定する (サイクル)
- 走行距離計を表示する
- 装置が使用された時間数を表示する
- ソフトウェアのバージョンとパーツ番号を表示する
- シリアル番号を表示する
- プログラムの使用とエラーログを確認する

注： クラブ用プログラムのプロンプト表示およびクラブ用プログラムモードで変更できる工場設定は、次の表を参照してください。

クラブ用プログラムのヒント

- また、必ず Precor バナーから開始してください。
- まず、電源に接続する必要があります。セルフパワー装置では、オプションの電源アダプタを使用すると、電源を常時利用できます。使用しない場合は、最低電源条件を維持する必要があります。「*セルフパワー機能*」を参照してください。セルフパワー装置をプログラムする場合は、オプションの電源アダプタのご購入を強くお勧めします。

  注： クラブ用プログラムモードでオプションの電源アダプタを使用していない場合、運動速度が最低条件を下回ると、何の警告もなしに、装置は 30 秒のシャットダウン手順に移行します。

- クラブ用プログラムモードは、Precor バナーの「リセット」キーを押してアクセスします。残りのキーは、休みなく迅速に押す必要があります。

  注： クラブ用プログラムモードで交互に使用できるトレッドミルキーは次の通りです：「一時停止/リセット」と赤い「STOP」ボタン。EFX では、「クリア」キーおよび「入力」キーは特別な機能を実行しますが、クラブ用プログラムモードに入ると数字キーパッドは使用できなくなります

- クラブ用プログラムモードで行った変更は、ディスプレイが Precor バナーに戻ると必ず、デフォルトの設定になります。

表 2. クラブカスタム機能および設定

装置	*クラブ用プログラムのプロンプト*	*工場設定*	*行える変更*
トレッドミル	SAFETY CODE (安全コード)	無効	安全コードが*有効*な場合、エクササイズプログラムにアクセスするには、4 桁のエントリコードが必要です。
すべて *	SELECT LANGUAGE (言語の選択)	英語	プロンプト表示は様々な言語で行えます。1 つを選択します。
すべて *	SELECT UNITS (単位の選択)	U.S.	プロンプト表示には 2 つの単位が使用できます。米国標準単位またはメートル法を選択します。
すべて *	SET MAX WORKOUT TIME (最大ワークアウト時間の設定)	60 分間	エクササイズセッションの時間制限は 1 分から 240 分の範囲です。NO LIMIT (制限なし) を選択すると、 240 分を超えることができます。
すべて *	SET MAX PAUSE TIME (最大一時停止時間の設定)	120 秒	一時停止の時間制限は 1 秒から 120 秒 (2 分) の範囲です。セルフパワー装置には制限があります。
すべて *	SET COOL DOWN TIME (クールダウン時間の設定)	5 分間	クールダウンの時間制限は 1 分から 5 分の範囲です。
トレッドミル	SET SPEED LIMIT (速度制限の設定)	利用可能な最大速度	「*トレッドミル：クラブの速度制限の指定*」を参照してください。
トレッドミル	SET INCLINE LIMIT (傾斜制限の設定)	可能な最大傾斜	「*トレッドミル：傾斜制限の指定*」を参照してください。
トレッドミル	HIDDEN PROGRAMS (非表示のプログラム)	プログラムの非表示	プログラムを表示するか非表示にするか、2 つのオプションがあります。1 つを選択します。
トレッドミル	REMOTE SPEED CONTROL (リモート速度コントロール)	無効	この機能を有効にして、特定ユーザーの速度や傾斜を変更するには、コンピュータを CSAFE ポートに接続する必要があります。
EFX	SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (CROSSRAMP オートレベルの設定)	ランプ傾斜範囲の中央レベル	このプロンプトは、調整可能なランプを備えた装置でのみ利用できます。設定範囲は 1 から 20 までです。「*EFX：オートレベル設定を変更する*」を参照してください。
サイクル	SET RESISTANCE RANGE (抵抗の範囲の設定)	危険	High (高)、Medium (中)、Low (低) から設定します。「*サイクル：抵抗の範囲の指定*」を参照してください。

* この機能は、すべての Precor クラブ装置で利用可能です。

注： クラブ用プログラムモードで変更を行うと、工場設定に代わって新しい設定が使用されます。

クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更

ご使用の Precor 社製装置のカスタマイズに関する有用な情報は、「*クラブ用プログラムのヒント*」をお読みください。

利用可能なメニューにアクセスし、プログラム設定を変更するには、次の手順に従います。

1. Precor バナーで、間をおかずに以下のキーを順番に押してください。

   「リセット」、5、6、5、1、5、6、5

   注： 製品によっては、「一時停止/リセット」キーが表示されますが、機能は「リセット」キーと同じです。

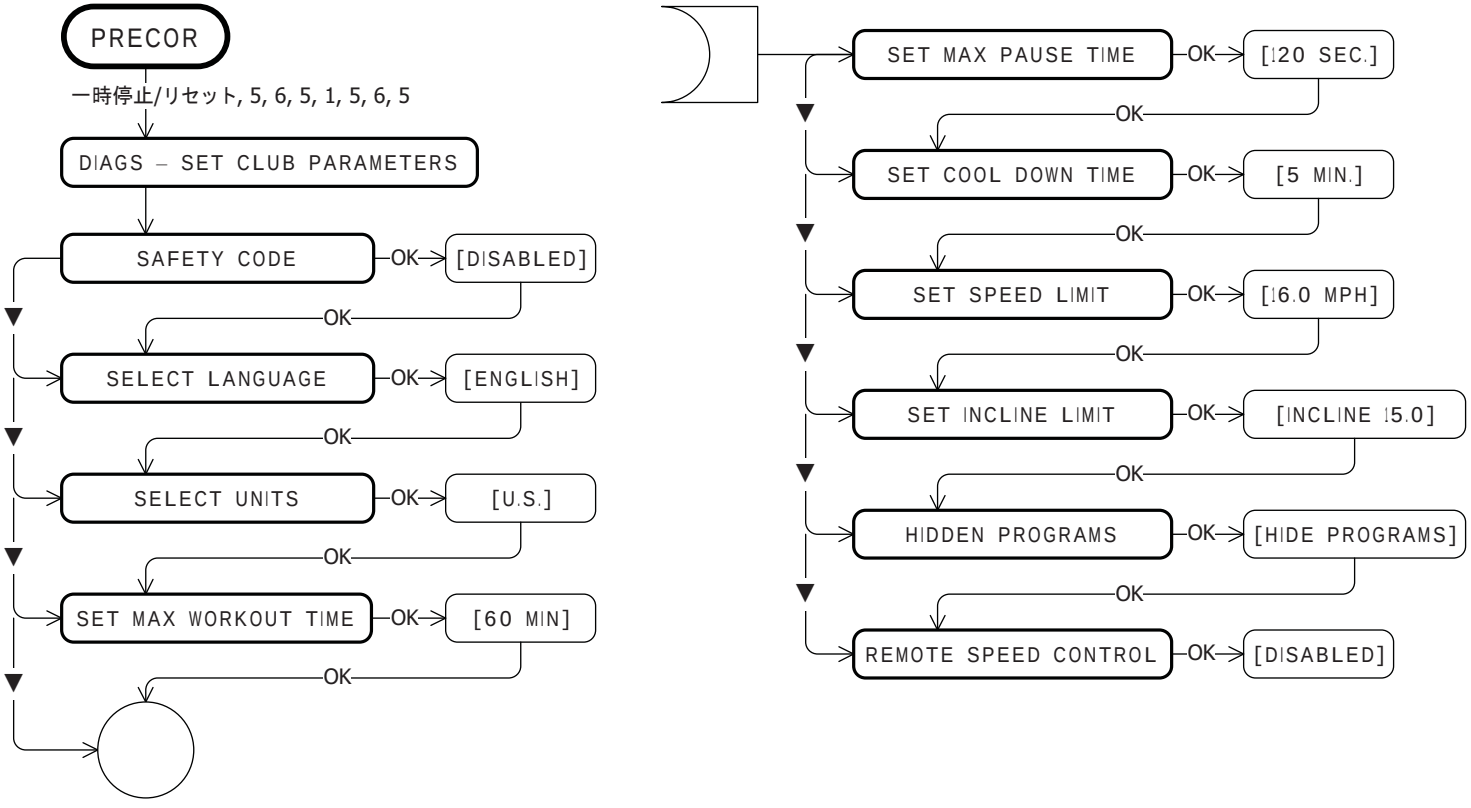
   クラブ用プログラムのプロンプトは、順番におよびメニュー形式で表示されます。次の表は、クラブ用プログラムモードで使用するキーを示します。

表 3. クラブ用プログラムモードのキー

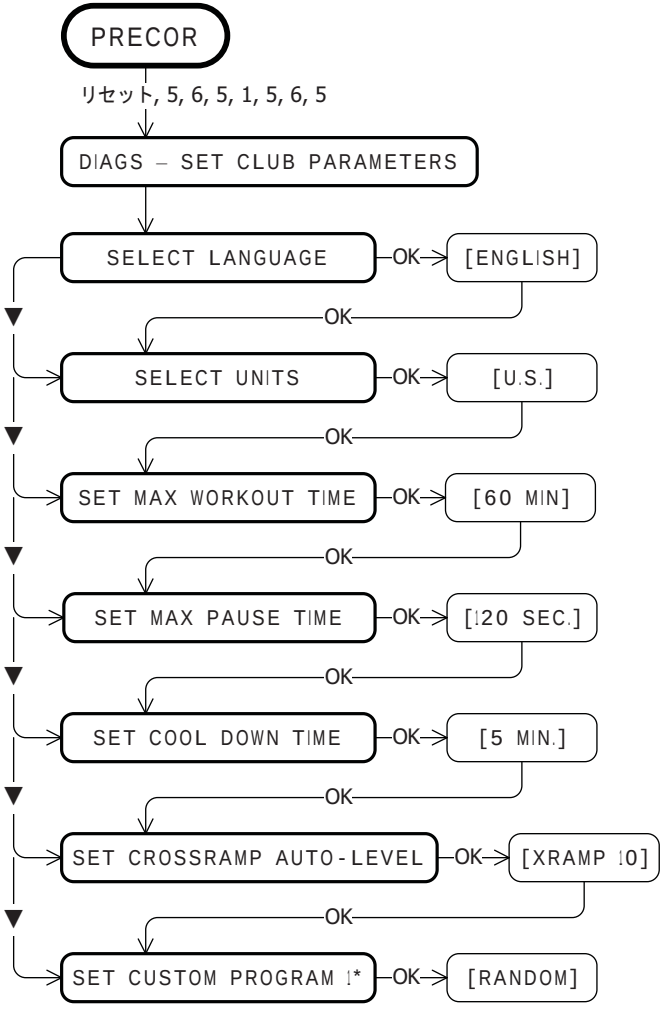
キー	*説明*	*機能*
▲ または ▼	ナビゲーション矢印キー	プログラムおよび選択肢の表示を切り替えます。
「OK」	「OK」キー	表示された選択肢を選択または確定します。
「クリア」	数字キーパッドの「クリア」キー	保存せずに、前のメニューレベルに戻ります。
「リセット」	「リセット」キーまたは「一時停止/リセット」キー	クラブ用プログラムモードを終了し、Precor のバナーに戻ります。

注： クラブ用プログラムモードに入ると、数字キーパッドは無効になります。

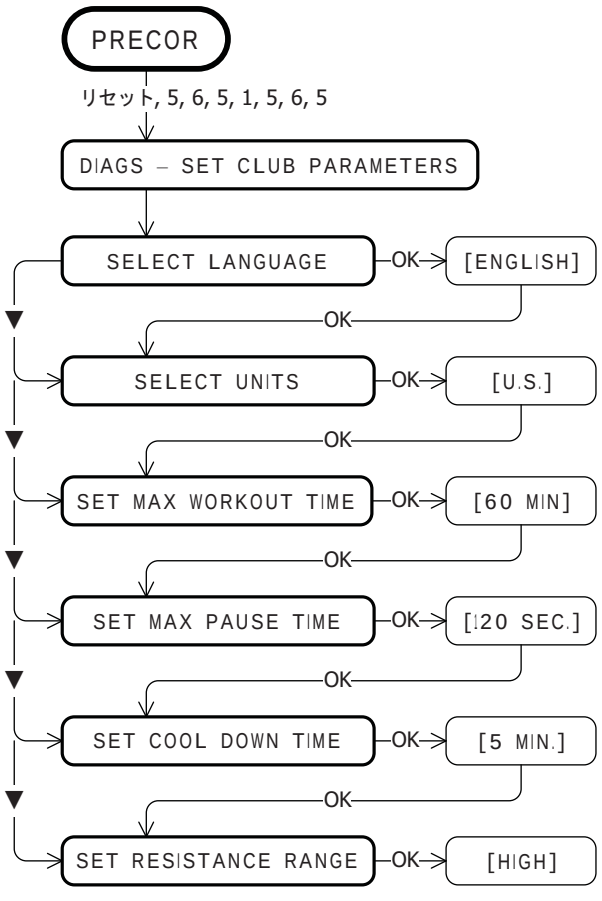
トレッドミルのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



クロストレーナーのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



サイクルのメニュー設定内を移動するには、下のフローチャートを使用します。



トレッドミル：安全コード保護の選択

安全コード保護機能は、工場出荷時には無効になっています。安全コードを有効にするには、4 つの数字キーを順番に入力して、エクササイズセッションを開始するか、トレッドミルでは、ランニングベルトを起動する必要があります。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されます。詳細については、「*安全コードの入力*」を参照してください。

1. SAFETY CODE (安全コード) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
ENABLED (有効)	安全コードプロンプトがワークアウトの前と一時停止モードから戻る時に表示されます。
DISABLED (無効)	安全コードの使用を必要としません。

   使用上のご注意：**パスワード保護が有効であるからといって、装置が安全であるというわけではありません。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。**

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

表示言語の選択

この装置では、ユーザープロンプト、テキスト、ユーザーエントリーを様々な言語で表示することができます。工場出荷時のデフォルトは英語に設定されています。

注：プログラミングのプロンプトは、言語の選択には影響されません。このセクションのプロンプトは英語のままです。

1. SELECT LANGUAGE (言語の選択) プロンプトで、「OK」 を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して、言語を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

米国標準単位かメートル法のディスプレイの選択

装置はメートル法または米標準で表示できます。工場出荷時のデフォルト設定は米国標準法です。この設定を変更するには、次のステップに従ってください。

1. SELECT UNITS (単位の選択) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して測定の単位 [U.S. (米国標準) か METRIC (メートル法)] を選択してください。

   使用上のご注意：トレッドミルで測定単位のディスプレイを変更する場合は、速度設定が正しいことを必ず確認してください。「*トレッドミル：クラブの速度制限の指定*」を参照してください。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

エクササイズセッションの時間制限の設定

ユーザーが装置を使うワークアウト時間を制限することができます。たとえば、時間制限を 20 分に設定した場合、ユーザーはセッション時間を 1 分～20 分の間でしか入力できません。

注： 自動クールダウン期間は、どの時間ベースのプログラムの最後にもついており、時間制限はそれに応じて調整してください。

NO LIMIT (制限なし) を選んで、ユーザーが無制限にエクササイズできるようにすることもできます。ただし、プログラムを選択し、ワークアウト時間が表示されたら、数字キーパッドで 240 を入力しなければならないことを、ユーザーに指示する必要があります。次に、上矢印キーを押して NO LIMIT (制限なし) を表示し、「OK」を押します。

利用可能なエクササイズ時間は 1 分から 240 分までです。

1. SET MAX WORKOUT TIME (最大ワークアウト時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、表示される時間制限を変更します。

   注： ナビゲーション矢印キーを押したままにすると、数値は 5 ずつ増加します (1、5、10、15、20 など)。矢印キーを短く押すと、数値は 1 ずつ増加します。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

一時停止時間制限の設定

ユーザーが装置を使うエクササイズ中にどれくらいの時間一時停止できるか、1～120 秒 (2 分) の数値を入力して制限することができます。たとえば、一時停止時間制限を 60 秒に設定した場合、1 分間運動が検出されずキーが押されないと、ディスプレイは自動的にリセットされて Precor のバナーに戻ります。

重要： *一時停止時間制限をセットするには、セルフパワーユニットにオプションの電源アダプタが接続されていなければなりません。オプションの電源アダプタが接続されていない場合に、運動速度が最低条件を下回ると、装置は、一時停止モードを無視して 30 秒のシャットダウンを開始します。「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。*

1. SET MAX PAUSE TIME (最大一時停止時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、時間制限を変更します。1 秒～120 秒 (2 分) の間で選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

クールダウン時間の制限

装置を使うエクササイズを終えたあとにユーザーが行う最大クールダウン時間を設定するには、0 分から 5 分の間の時間を入力します。

重要： *クールダウン時間は、3 分以上に設定することを強くお勧めします。激しいエクササイズのあとで、ユーザーの心拍数が安静な状態に戻るには時間がかかるからです。効果的なクールダウン時間は、筋肉組織内の乳酸の量も減少させます。*

1. SET COOL DOWN TIME (クールダウン時間の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、利用可能な時間制限を表示します。0 分～5 分の間で選択します。デフォルトは、5 分に設定されています。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：クラブの速度制限の指定

トレッドミルは最大速度を設定することができます。ランニングベルトの稼働速度に上限を設け、ユーザーの調節可能な範囲を制限します。以前に選択した測定単位 (米国標準法またはメートル法) に応じて、速度は一時間あたりのマイル数 (mph) または 1 時間あたりのキロメートル数 (kph) で表示されます。速度範囲は 0.8～20 kph (0.5～16 mph) です。

***重要：** 1 時間あたりのマイル数を制限する数値を選択しても、1 時間あたりのキロメートル数には反映されません (逆の場合も同様です)。トレッドミルは、マイル数 (米国標準法) で入力された速度をキロメートル (メートル法) に変換しません。それぞれの値は、異なる測定単位の数値として個別に保存されます。両方の値を入力するには、初めにディスプレイを適切な測定単位にリセットし、このプログラムの速度制限を変更します。「*米国標準単位かメートル法のディスプレイの選択*」を参照してください。*

1. SET SPEED LIMIT (速度制限の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、希望のランニングベルト速度制限を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：傾斜制限の指定

トレッドミルの最大傾斜 (傾斜のパーセント) を設定することができます。傾斜角度に上限を設け、ユーザーの調節可能な範囲を制限します。利用可能な範囲は 0% から 15% の傾斜です。

1. SET INCLINE LIMIT (傾斜制限の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使って、希望の傾斜を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：パフォーマンスプログラムへのアクセス

トレッドミルのパフォーマンスベースの Gerkin フィットネステストには、ユーザーに表示されないものもあります。ゆえに、エクササイズセッション中には利用できません。

デフォルトの工場設定を使用している場合は、「パフォーマンス」キーを押すとトラックプログラムが表示されます。

この設定を変更するには、次のステップを実行してください。

1. 「OK」を押して、現在の HIDDEN PROGRAMS (非表示のプログラム) 選択を確認します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
SHOW PROGRAMS (プログラムの表示)	ユーザーが「パフォーマンス」キーを押すと、フィットネステストが表示し、トラックプログラムに切り替わります。
HIDE PROGRAMS (プログラムの非表示)	フィットネステストを表示せず、ユーザーが使用できないようにします。ユーザーが「パフォーマンス」キーを押すと、トラックプログラムが表示されます。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

トレッドミル：リモートコントロールアクセスの変更

重要： *この設定を有効にするには、トレッドミルをコンピュータに接続し、CSAFE コマンドをよく知っている必要があります。*

このプログラムを有効にすると、ユーザーの速度や傾斜を、トレッドミルの CSAFE ポートに接続したコンピュータのソフトウェアにより設定できます。

デフォルトの工場設定は、DISABLED (無効) に設定されています。この設定を変更するには、次のステップに従ってください。

1. REMOTE SPEED CONTROL (リモート速度コントロール) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使うと、有効または無効を選択できます。

設定	***説明***
ENABLED (有効)	コンピュータより CSAFE コマンドを使用して、各ユーザーの速度や傾斜および選択したプログラムを設定できます。
DISABLED (無効)	リモートアクセスの接続を切り、CSAFE 接続のリモート機能が使用できなくなります。トレッドミルはコンピュータに接続されていない場合も、この設定を使用します。

2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次のプログラムに進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

EFX：オートレベル設定を変更する

ランプの傾斜を設定し、ワークアウトセッションの終わりに EFX が自動的にその傾斜に戻るようにできます。傾斜を設定すると、プログラムセッションが終わると、ユーザーがペダルを踏み続けていても、EFX ランプはその設定に戻ります。「リセット」を押すと、Precor のバナーに戻ります。

注: この設定は、調整可能なランプを備えた装置でのみ利用できます。

***重要**：この機能を使用する場合、オプションの電源アダプタを接続することをお勧めします。オートレベル設定についてユーザーに説明します。また、装置が自動的に設定された傾斜に移動している間は、片方の手で固定ハンドレールにつかまるように指示します。*

1. SET CROSSRAMP AUTO-LEVEL (CROSSRAMP オートレベルの設定) プロンプトで、「OK」を押します。
2. XRAMP *n* と表示されます。*n* はランプの傾斜設定です。ディスプレイによっては、前に XRAMP が付かず数字だけ表示される場合もあります。ナビゲーション矢印キーを使って、希望のランプの傾斜設定を 1〜20 の中から選択します。
3. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

サイクル：抵抗の範囲の指定

リカンベントまたは直立サイクルでは、抵抗の範囲を低、中、または高に設定できます。各設定の中で、さらに 25 レベルの抵抗が利用可能ですが、選択した設定は、抵抗の範囲全体に影響します。

フィジカルセラピーコンディショニングなどでは、そのプログラム機能を使用する場合があります。ユーザーがけがをしていて、低いレベルの抵抗が必要な場合、抵抗の範囲を低に設定します。こうすると、抵抗の推奨レベルを越えたためユーザーのけがが悪化する、ということが防げます。

以下の表で、各グループについて簡単に説明します。

表 4. サイクルの抵抗範囲の設定

設定	*説明*
HI または HIGH (高)	利用可能な抵抗を全範囲にわたって提供します。直立サイクルのユーザーが高を選択すると、アップライトサイクルで立ってペダルを踏みたいユーザーに、スプリンティングやヒルクライミングに匹敵する抵抗がかかります。高速かつ高抵抗でスピニングが可能な優秀なライダーにも十分な抵抗がかかります。
MED または MEDIUM (中)	高グループ設定の約 3 分の 2 の抵抗がかかります。クラブ側は、リカンベントサイクルには中を選択したいと思う場合があります。ユーザーはリカンベントサイクルで立つことはできないので、平均的なユーザーには抵抗が低くてすみます。中のほうが、より快適に運動できます。また、予め設定されたプログラムで抵抗の変更を簡単にできます。
LO または LOW (低)	高グループ設定の約 3 分の 1 の抵抗がかかります。低は、体力のあまりないユーザーが使用するような特殊な状況に適切です。低の範囲は、クラブでの設定にはお勧めしません。

1. SET RESISTANCE RANGE (抵抗の範囲の設定) プロンプトで、「OK」を押します。ナビゲーション矢印キーを使用して、LOW (低)、MEDIUM (中)または HIGH (高) (装置によっては LO、MED、または HI) を選択します。
2. 準備ができたら、「OK」を押して変更を保存し、次の機能に進みます。他のオプションについては、「*クラブ用プログラムモードへのアクセスおよび設定の変更*」の表を参照してください。

情報のディスプレイ

装置は、その使用状況 (走行距離計と使用時間) に加えて、ソフトウェアのバージョンとパーツ番号、シリアル番号、使用ログ、およびエラーログ情報を提供できます。通常は、Precor カスタマーサポートから指示を受けた場合にのみ、これらの情報にアクセスします。

情報ディスプレイ内を移動するには、次のフローチャートを使用します。これらの表示の説明は次の表の通りです。

注 : 「クリア」キーは数字キーパッドにあります。ご使用の製品に「一時停止/リセット」キーがある場合、フローチャートで示されている「リセット」キーの代わりに、このキーを使用してください。

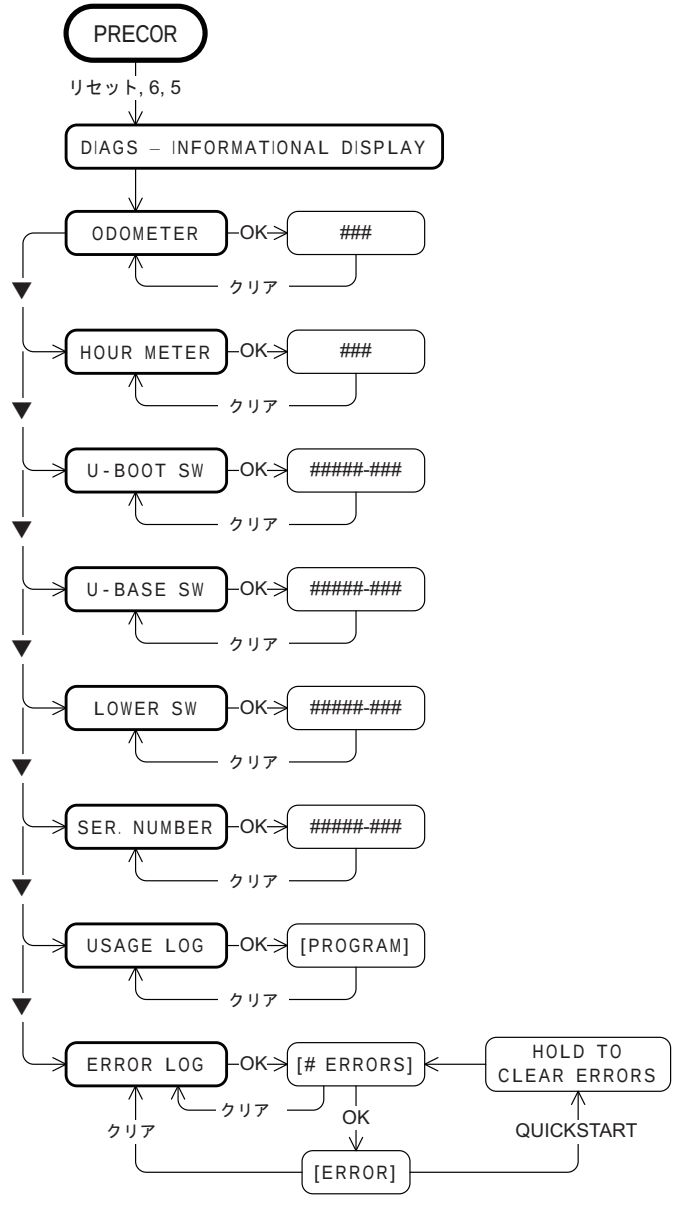


表 5. 情報のディスプレイ

製品	*表示*	*説明*
すべて	ODOMETER (走行距離計)	走行距離計の値は、Precor 社製品のタイプおよびクラブプログラムで選択した単位、米国標準またはメートル法と関連します。 トレッドミルは、現在までに記録された積算キロメートルまたはマイル数を表示します。 EFX または AMT は、現在までに記録されたストライドの合計数を表示します。 サイクルは、現在までに記録された回転数の合計を表示します。 クライマーは、登ったフロア数を表示します。
すべて	HOUR METER (時間メーター)	装置が使用された時間数。装置は経過した分の数値を記録しますが、表示される値は一番近い時間数に四捨五入して表示されます。
すべて	U-BOOT SW (上位ブートソフトウェア)	上位ボードアプリケーションソフトウェアのパーツ番号とバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、UPPER BOOT SW PART NUMBER (上位ブートソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
すべて	U-BASE SW (上位ベースソフトウェア)	上位ベースアプリケーションソフトウェアのバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、UPPER BASE SW PART NUMBER (上位ベースソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
すべて	LOWER SW (下位ソフトウェア)	下位アプリケーションソフトウェアのバージョン。 **注**： ディスプレイによっては、LOWER BASE SW PART NUMBER (下位ベースソフトウェアのパーツ番号)と表示されます。
534i、532i、AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER (測定ボードソフトウェアのパーツ番号)	測定ボードソフトウェアのパーツ番号とバージョン。
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (ストライドダイヤルソフトウェアのパーツ番号)	ストライドダイヤルソフトウェアのパーツ番号。
すべて	SER. NUMBER (シリアル番号)	シリアル番号は、カスタマーサポートに連絡するときに非常に役に立ちます。シリアル番号は、ディスプレイに表示されない場合、前部フード (トレッドミル) またはオプションの電源アダプタ (セルフパワー装置) にあるラベルに記載されています。 **注**： ディスプレイによっては、SERIAL NUMBER (シリアル番号)と表示されます。
すべて	USAGE LOG (使用ログ)	ソフトウェアは、各プログラムの使用回数を記録し、積算分数を表示します。使用ログは、プログラムの選択におけるユーザーの好みを判断するのに役立ちます。
すべて	ERROR LOG (エラーログ)	エラーログは、ソフトウェアが検出したエラーコードを表示します。カスタマーサポートで必要になる場合に備えて、エラーコード情報を紙に書き留めます。正確に表示の通りに書き写すようにしてください。「*エラーログ*」を参照してください。

エラーログ

エラーメッセージがディスプレイに表示され、エラーログに記録されている場合は、情報表示へすばやくアクセスできます。この機能は通常、サービス担当者のみが利用します。Precor バナーで、「リセット」を 4 秒間押したままにします。DIAGS - INFORMATION DISPLAY (診断 - 情報の表示) または ERROR LOG (エラー ログ) と表示されたら、「OK」を押します。

エラーが記録されていない場合、STOP KEY (ストップキー) または STUCK KEY (スタックキー) が表示されます。キーを離すと、Precor バナーに戻ります。

注： トレッドミルでは、赤い「STOP」ボタンを使います。「一時停止/リセット」キーではありません。

エラーログの削除

エラーログ情報が必要でなくなったら、エラーの説明がディスプレイ全体をスクロールしている間に、「QUICKSTART」キーを押して、エラーログにあるすべての項目を削除します。HOLD TO CLEAR ERRORS (エラー削除のため押したままにします) というメッセージが表示されなくなるまで、キーを軽く押し続けてください。キーを離すと NO ERRORS (エラーなし) がディスプレイに表示され、エラーログが削除されたことを示します。

重要： *いったん削除したエラーログを取り戻すことはできません。いったん削除したエラーログを取り戻すことはできませんので、エラーログを消去する前に、装置で発生した問題は解決するようにしてください。*

準備ができたら「リセット」を押して、Precor バナーに戻ります。

CSAFE に準拠した装置のユーザー ID 入力

装置は、CSAFE プロトコルと互換性があります。装置が CSAFE マスター装置に接続されている場合、ユーザーは「入力」を押して、ID プロセスを開始するよう表示されます。

ユーザー ID は 5 桁の 0 で表示され、出発点を示します。下の表は CSAFE モードでのキー機能を説明したものです。

表 6. CSAFE アクセスキー

キーパッド	*説明*
数字キーパッド	ユーザー ID の入力に使用します。押した数字が右に表示されます。ユーザーが入力を続けると、各数字はディスプレイの右から左へと表示されます。ユーザー ID の 5 桁の数字をすべて入力したら、「入力」または「OK」を押してユーザー ID を確定します。
「クリア」または「戻る」	ユーザー ID の各数字を右から左へ削除します。
「入力」または「OK」	ユーザー ID を確定します。 **注**：5 個の 0 を入力すると、ユーザー ID 入力はスキップされます。ワークアウトの統計は記録されません。
「リセット」 または 「一時停止/ リセット」	ディスプレイをリセットして、バナーに戻ります。

メッセージがディスプレイに表示され、ユーザー ID がいつ CSAFE マスターデバイスに受け入れられたかを示します。プログラムの選択が完了したら、ユーザーはエクササイズを開始できます。

CSAFE 仕様に関する情報を確認するには、次のウェブサイトを参照してください。(www.fitlinxx.com/csafe)

質問あるいはテクニカルサポートが必要な場合は、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

メンテナンス

以下に示されている簡単なメンテナンス作業を必ず行ってください。このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電の危険を防ぐためお手入れやメンテナンスを行う前に、必ず装置 (セルフパワー装置ではオプションの電源アダプタ) のプラグをコンセントから抜いてください。**

毎日の点検

ベルトの滑り、留め具のゆるみ、異音、電源コードの損傷や擦り切れといった、修理が必要なことを示す何らかの兆候がないか、目と耳で確認します。何らかの異常に気がついたら、修理を依頼してください。

トレッドミルでは、安全クリップの紐が付いているか、損傷や摩耗がないか、確認します。安全クリップの紐が傷んだり擦り切れたりあるいは紛失しているときは、すぐに新しい紐を使用してください。安全クリップを装着せずにトレッドミルを使用することは避けてください。

***重要**: 装置の修理が必要だと判断した場合は、電源からプラグを抜き、装置を通常のエクササイズエリアから移動してください。「故障中」の張り紙をして、すべてのユーザーにその装置を使用してはいけないことを知らせます。*

部品を注文したり、Precor の認可を受けた最寄りのサービス担当者に連絡するには、「*サービスを受けるには*」を参照してください。

毎日のクリーニング

Precor では、各ワークアウトの前後に装置をクリーニングすることをお勧めしています。水で薄めた中性洗剤を含ませた、清潔な柔らかい布で、表面全体を拭いてください。こうすることで、ホコリやゴミを除去することができます。

使用上のご注意： **酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precor の限定保証は無効になります。装置のどの部分にも、決して水をかけたり、液体をスプレーしたりしないでください。装置は完全に乾いてから使用してください。**

装置の下の床は頻繁に掃除機をかけ、装置のスムーズな作動に影響を与えるホコリや汚れがたまらないようにします。柔らかいナイロン製のブラシを使って、トレッドミルのランニングベルトまたはフットペダルの溝をきれいにします。

使用上のご注意： **トレッドミルで、フードやサイドレールを清掃する時は、ハンドレールの延長部に気を付け、不注意で頭を打ったりしてけがをしないようにしてください。**

EFX：ランプのクリーニング

ランプが汚れたら、以下の手順に従ってランプとローラーホイールの露出した表面をきれいにします。

注： 装置にランプカバーが付いている場合は、カバーを外してから、次の手順を行います。EFX の「*組み立てガイド*」を参照してください。

1. 清潔な柔らかい布を中性洗剤と水の溶液で湿らせます。
2. 片方のフットペダルをランプの最上部に上げてください (もう一方のフットペダルは自動的に一番下に下がります)。
3. ランプの露出面をきれいにします。
4. ローラーホイールはそっと持ち上げます。各ホイールを回転させながら、清潔な柔らかい布で拭きます。
5. フットペダルの位置を変えて、ランプの掃除を終了します。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック

トレッドミルがスムーズに稼働するためには、ランニングベルトを正しく中央に配置することが必要です。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。手順がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください。「*サービスを受けるには*」を参照してください。

使用上のご注意：ランニングベルトの調節には特別な注意が必要です。リアローラーを調節したり、リアローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチをオフにしてください。ゆったりした服装は避け、髪はじゃまにならないように後ろでまとめてください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

1. ランニング面が水平であることを確認します。正常な動作のため、トレッドミルはできるだけ水平な場所で使用する必要があります。必要に応じて、リアフィートを調節してトレッドミルを水平にします (*組み立てガイド*を参照)。
2. 装置の電源を ON (オン) にします。
3. トレッドミルの横に立って、「QUICKSTART」を押します。
4. 必要であれば、次の数字キーを順に押して、安全コードを入力します。1、2、3、4。

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。
5. ディスプレイに「5 kph (3 mph)」と表示されるまで「スピード」アップキーを押し続けます。

   使用上のご注意：摩擦音がしたりランニングベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い「STOP」ボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。Precor のカスタマーサポートに連絡してください。
6. 装置後部に立ち、ベルトの動きを数分間観察します。ベルトはランニングベッドの中心になければなりません。ベルトが中央からずれている場合は、調整が必要です。「*トレッドミル：ランニングベルトの調整*」を参照してください。

   ***重要：** ベルトの調整を行わずにいると、ベルトが裂けたり擦り切れる原因になります。この場合、Precor の限定保証の対象とはなりません。*
7. ランニングベルトを停止するには、赤い「STOP」ボタンを押します。
8. トレッドミルをオフにします。

トレッドミル：ランニングベルトの調整

ランニングベルトの調整方法がわからない場合は、Precor カスタマーサポートに連絡してください (「*サービスを受けるには*」を参照)。

使用上のご注意： **安全のため、電源スイッチをオフにしてから、調整を行ってください。装置の上に人が立っている場合には、ランニングベルトを調整しないでください。**

1. 下の図に示すように、トレッドミルのリアエンドキャップにある右側のベルト調整ボルトの位置を確認してください。

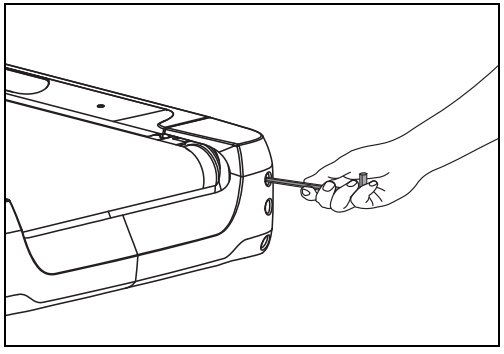


図 4: 調整ボルトの場所

ここでは、トレッドミル後方からディスプレイに向かった状態で左右を記しています。ベルトを調整する際は、付属の六角キーレンチを使って右側の後ろ隅にあるボルトを調整してください。

- ベルトが中央から左にずれている場合は、調整ボルトを*反時計回りに* ¼ 回転させるとランニングベルトが右に移動します。
- ベルトが中心から右にずれている場合は、調整ボルトを*時計回りに* ¼ 回転させるとベルトが左に移動します。

***重要**：調整ボルトを一度に ¼ 回転以上、回さないでください。ボルトを締めすぎるとトレッドミルが破損する恐れがあります。*

2. 「*トレッドミル：ランニングベルトの位置のチェック*」の手順を繰り返して、ランニングベルトの位置を再度確認します。

直立サイクル：シートの傾斜の調整

直立サイクルのシートの傾斜を調整するには、次の手順に従います。

1. 下の図に示すようにシートの下のナットを緩めるには、17 mm (11⁄16 インチ) のボックスレンチまたはモンキーレンチを使用します。

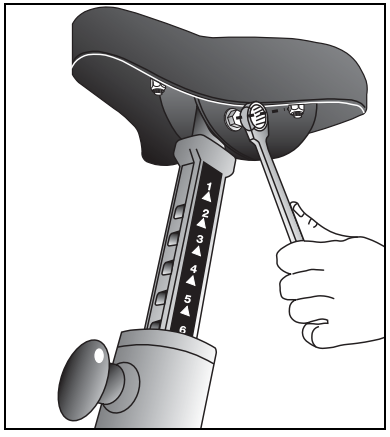


図 5: ナットを緩めてシートの傾斜を調整

2. 下の図で示すようにシートの傾斜を (前または後ろに) 調整します。

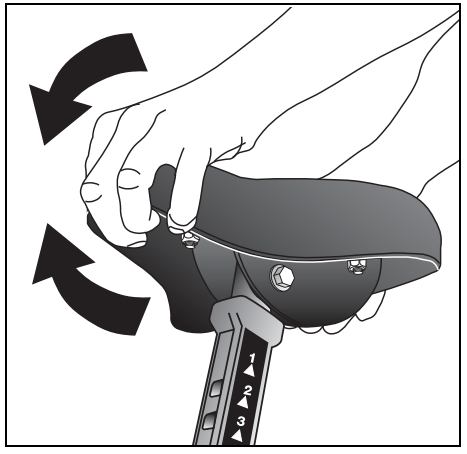


図 6: シートを前または後ろに傾斜

3. ナットをレンチで締めます。
4. シートを押してみて、動かないことを確認します。必要であれば、再調整を行い、ナットを締め直します。

リカンベントサイクル：シート位置の調整

シートが左右に揺れる場合は、シートの下のセンターホイールを調整する必要があります。調整ネジは、シートレールの左側にあります。

シートの左右の揺れを防ぐには、次の手順に従います。

1. 3⁄16 インチおよび 5⁄16 インチの六角キーレンチを用意します。
2. 3⁄16 インチの六角キーレンチを使って、下の図で示すように 2 本の調整ネジを緩めます。

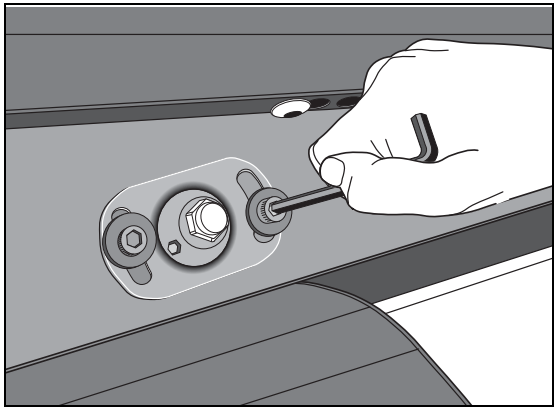


図 7: 2 本の調整ネジを緩めます。

3. 5⁄16 インチの六角キーレンチを使って、下の図で示すようにホイールロック調整キーを時計回りに ¼ 回転回します。これで、トップレール内のセンターホイールの位置が調整されます。5⁄16 インチの六角キーレンチを使って調整ネジを締めている間、3⁄16 インチの六角キーレンチは取り外さずそのままにしておきます。

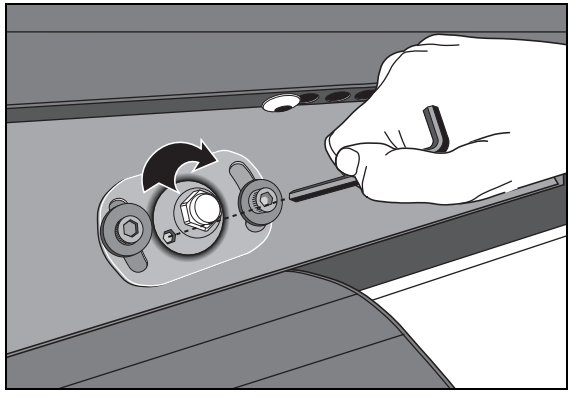


図 8: ホイールロックの調整

4. 2 本の六角キーレンチを取り外し、シートがもう左右に揺れないことを確認します。揺れが続く場合は、手順 2 および 3 を繰り返す必要があります。

装置の移動

装置を動かす場合は、手伝ってもらい、持ち上げ方に気をつけてることが重要です。装置は非常に重くなっています。新しい場所に移動するときは、装置のローラーホイールを利用してください。

重要： *トレッドミルでは、プラスチックのエンドキャップは、持ち上げるため特別に設計されています。けがをしたり装置が損傷したりするのを防ぐため、使用したい場所にトレッドミルを置く時には手伝ってもらってください。手をそれぞれのエンドキャップの下に入れ、持ち上げ方に気を付けて、トレッドミルの後部を持ち上げると、前の車輪が回転します。*

長期保管

装置を長期間使用しないときは、装置の電源をオフにして (トレッドミルのみ)、電源コードやオプションの電源アダプタ (セルフパワー装置) を電源から抜き、電源アダプタや電源コードが損傷を受けたり、人や他の装置のじゃまにならないような場所に配置します。

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond, および SmartRate は , Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer, Crosstraining, QuickStart, StretchTrainer は , Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2008 Precor Incorporated.
仕様は , 通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

注意：
Precor 社は、革新的な受賞に輝くデザインのエクササイズ器具で知られています。Precor は、積極的に、製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、米国国内および国外での特許を出願しています。Precor 製品のデザインの使用を試みようとする人または団体へ、Precor は所有権の無断使用を重大に受け止めることを警告します。Precor はいかなる所有権の無断使用も厳しく追跡します。

WEEE

POM C-V 49336-554, ja
2008 年 3 月 3 日

ユーザーズリファレンスマニュアル

932i
954i

Commercial Treadmills

PRECOR® USA
move beyond®

重要な安全上の注意

Precor 社製の装置をご使用の際は、次の基本的な使用上の注意事項を必ずお守りください。

- 装置をご使用になる前に、すべてのマニュアルをお読みください。これらの説明書は、ユーザーの安全と装置の保護を目的としています。
- このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。
- 施設のマネージャから、正しい安全な使用方法およびエクササイズ機器の使用マナーに関する説明を受けてください。
- フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。

  Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.
- 無理をして極度に疲労するまでワークアウトしないでください。痛みや何らかの異常を感じたときは、すぐに運動を中止して医師の診察を受けてください。
- お子様や操作に詳しくない方が、装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。
- ワークアウトにふさわしいエクササイズ用の服や靴を着用してください。ゆったりした服はおすすめできません。かかとの高い靴や革底の靴をはかないでください。靴底にゴミや石が挟まっていたら取り除いてください。長い髪は後ろに束ねてください。
- 安全のため、装置の使用中は固定ハンドレールまたはハンドルバーにつかまってください。
- 体と頭は前に向けておいてください。装置の上で振り返ろうとしないでください。
- 装置を揺らさないでください。ハンドレール、ディスプレイコンソール、またはフードの上に立たないでください。
- トレッドミルの乗り降りには注意してください。ランニングベルトに乗る際には必ず手すりにつかまってください。初期速度は 1 kph または 1 mph 以下にしておきます。ランニングベルトが稼働しているときはトレッドミルから降りないようにしてください。
- ランニングベルトが動き出す前 (ワークアウトの開始前) と停止後 (ワークアウトの終了時) には、左右の踏み台にしっかり足を乗せてベルトをまたいで立ちます。
- ワークアウトを開始する前に、安全クリップを腰の高さに装着してください。安全クリップの紐は、安全クリップをディスプレイコンソールの赤い STOP ボタンに接続しています。緊急の際は、安全ベルトの紐を強く引くとランニングベルトが停止します。

安全コード

フィットネス施設側は、安全コードを有効にすることができます。コードでは 4 つの数字キーを順に入力します。2 分以内にキーを正しく入力しないと、それ以上のアクセスは拒否されランニングベルトは作動しません。詳細については、「*安全コードの入力*」を参照してください。

サービスを受けるには

フィットネス施設のマネージャは、装置に関するほとんどの質問に答えることができます。製品の操作やエクササイズプランに関する詳細情報については、Precor のウェブサイト、(www.precor.com) を参照してください。

目次

重要な安全上の注意 1

安全コード 2
サービスを受けるには 2

トレッドミルの安全機能 4

安全クリップの使用 4
安全コードの入力 5
固定ハンドレールの使用 5
トレッドミルの オン/ オフ 5

心拍数機能 6

重要な使用および安全上の注意事項 6
胸部ストラップの着用 8
タッチセンサ式グリップを使用する 9
SmartRate の使用 9
目標心拍数に合わせたエクササイズ 10
心拍数の分析 11
心拍数のトラブルシューティング 11

ディスプレイコンソール 12

上部ディスプレイに関する詳細情報 14
下部ディスプレイに関する詳細情報 15
キーパッド 16

ワークアウトオプション 21

QUICKSTART の選択 22
プログラムの選択 23
ワークアウト統計の保管 24
エクササイズ中にプログラムを変更する 25
ワークアウト後のクールダウン 25
ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止 26
ワークアウトの終了 26

プログラム 28

プログラムの選択 28
プログラムのヒント 28
マニュアルプログラム 29
インターバルプログラム 29
ランダムプログラム 30
心拍数プログラム 30
954i 有酸素運動プログラム 32
932i 減量プログラム 32
トラックプログラム 33
フィットネステスト 33

トレッドミルの安全機能

トレッドミルには、以下のような機能が装備されています。正しく使用してワークアウトを楽しく続けてください。装備されている機能：

- 安全クリップ
- 安全コード
- ハンドレール
- 電源スイッチ

***重要：** エクササイズの前に、本マニュアルの最初にある*「重要な安全上の注意」*をよくお読みください。*

安全クリップの使用

ワークアウトを開始する前に、必ず安全クリップを服に装着してください。安全クリップの紐を強く引くとディスプレイコンソール内の安全スイッチが作動し、ランニングベルトが停止します。

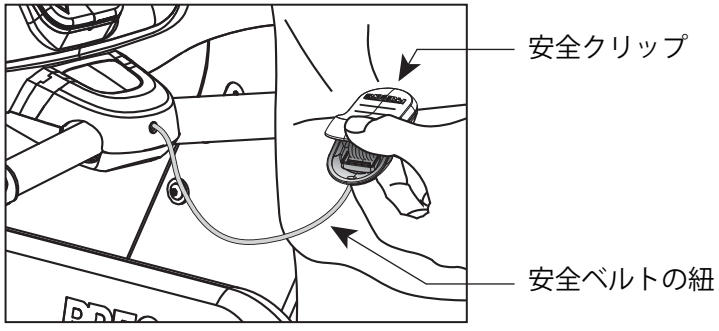


図 1: 安全クリップの装着

ワークアウト中に安全スイッチが作動すると、ランニングベルトが停止し、ワークアウトは一時停止していると見なされます。運動を再開するには、次のステップに従ってください。

1. 安全ベルトを服に再装着します。
2. ランニングベルトをまたいで立ちます。
3. 「QUICKSTART」を押します。

   ***重要：** ランニングベルトに乗る際、および速度を調節する際はハンドレールを握ってください。*

4. 安全コードを入力します (必要な場合)。

   注： 施設側は、ワークアウト中に一時停止できる時間を制限できます。一時停止時間の制限については、マネージャに確認してください。制限時間を超えると、ディスプレイは Precor のバナーに戻ります。

安全コードの入力

フィットネス施設側は、安全コードを有効にすることができます。安全コードプロンプトが表示されたら、次のキーを順に押します。

1、2、3、4。

各キーを押すごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。ハンドレールにつかまり、ランニングベルトをまたいで立ちます。3 秒のカウントダウンのあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。

注： 2 分以内にキーを正しく入力しないと、Precor のバナーがディスプレイに表示され、ランニングベルトは作動しません。

固定ハンドレールの使用

装置に乗り降りするとき、また、キーパッドを使用するときは、バランスを保つために必ずどちらか一方の固定ハンドレールにつかまってください。

タッチセンサ式グリップに関する詳細については、「*心拍数機能*」を参照してください。

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルを オン/ オフ にするには、フードの下の電源コードコンセント付近にある電源スイッチを使用します。以下の図を参照してください。

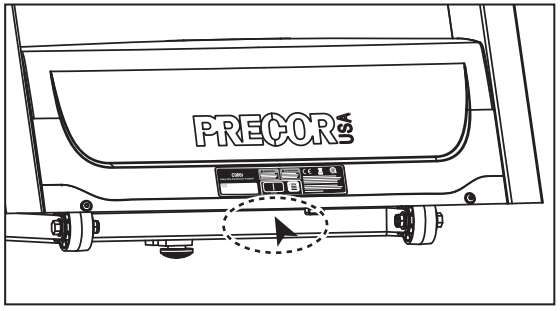


図 2: 電源スイッチの位置

心拍数機能

心拍数機能および SmartRate® 機能は、胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式グリップを両方握ると利用できます。心拍を検出すると、心拍数ディスプレイがユーザーの心拍数を表示し、年齢を入力している場合には、SmartRate LED が点滅して、目標となるゾーンを示します。

重要な使用および安全上の注意事項

心拍数または SmartRate の機能を使用する前に以下をお読みください。

- 激しいエクササイズを行う前に医師の診断を受けてください。心拍数プログラムは、医師の許可が下りるまで使用しないでください。
- ご自分の心拍数と、かかりつけの医師が推奨する心拍数の目標ゾーンを理解しておいてください。心拍数は生理学上の要因によって異なるため、必ずしも以下の図と一致するとは限りません。
- 常に装置に向かうようにし、バランスを保つために固定ハンドレールおよびハンドルバーを使用します。

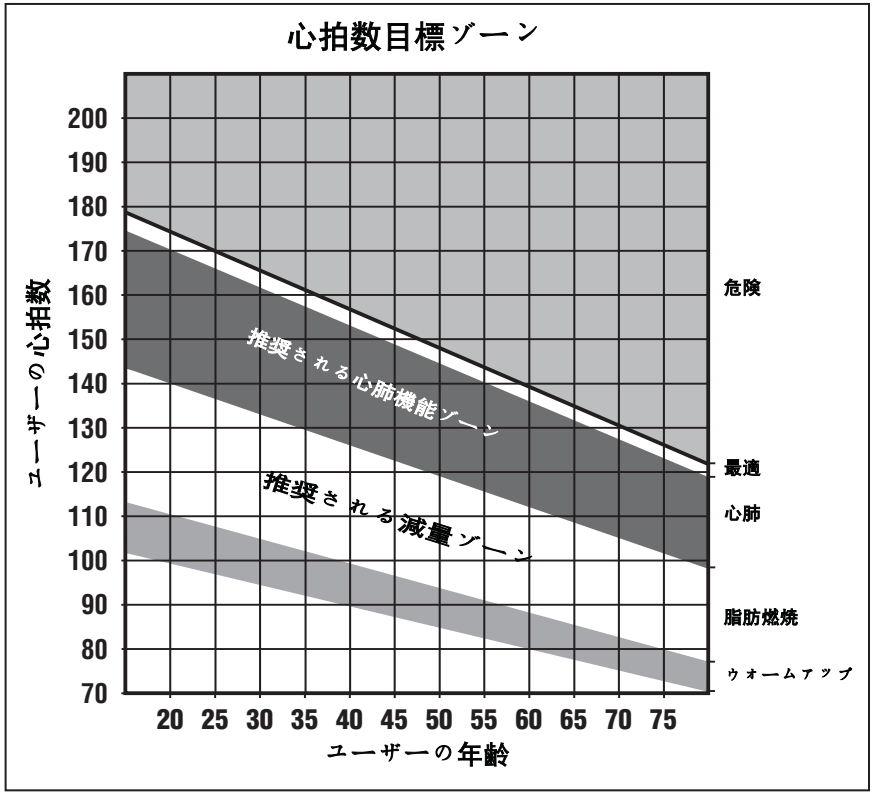


図 3: 心拍数目標ゾーン

- 心拍数目標ゾーンに使用される計算は、次のとおりです。

  (220 からユーザーの年齢を引いた数値齢) X パーセント(%)

  例：
  ウォームアップ範囲：(220 からユーザーの年齢を引いた数値) X 55%
  ピーク範囲：(220 からユーザーの年齢を引いた数値) X 85%

- 胸部ストラップを着用して、最低 15 秒間ディスプレイコンソールの正面に立ちます。これで、コンソールのレシーバーが胸部ストラップからの信号を認識します。
- 心拍数ディスプレイで **Hr** が点滅している場合は、信号を検出していますが、まだ心拍数を測定していないことを示しています。胸部ストラップが正しく胸に巻きつけられ、皮膚の上に位置していることを確認してください。
- タッチセンサ式のグリップを利用する場合は、両方のグリップを握り、5〜10 秒待ちます。両方の手に湿り気がある (乾燥していない) ことを確認してください。
- 信号が検出されると、数値が心拍数ディスプレイに点滅し、ユーザーの心拍数を示します。

胸部ストラップの着用

運動中、胸部ストラップを装着していると、心拍数機能がディスプレイに表示されます。正確な測定値を得るには、胸部ストラップが皮膚と直接接している必要があります。

1. ストラップの背面を水道水で注意深く湿らせます。以下の図を参照してください。

   注： 純水は使用しないでください。純水には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。

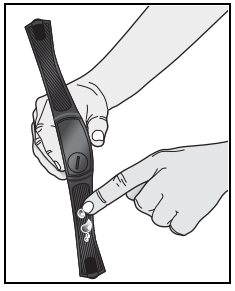


図 4: 胸部ストラップを湿らせる

2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。以下の図を参照してください。

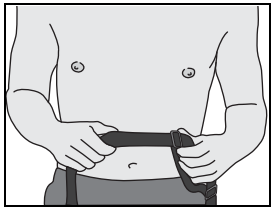


図 5: 胸部ストラップの調整

3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。以下の図を参照してください。

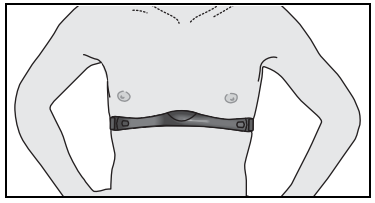


図 6: 胸部ストラップの固定

胸部ストラップを着用して、数秒間ディスプレイコンソールの正面に立ちます。これで、コンソールのレシーバーが胸部ストラップからの信号を認識します。

タッチセンサ式グリップを使用する

エクササイズ中は、両方のタッチセンサ式グリップを最低 5〜10 秒間握って、心拍数をディスプレイに送信する必要があります。以下の図を参照してください。

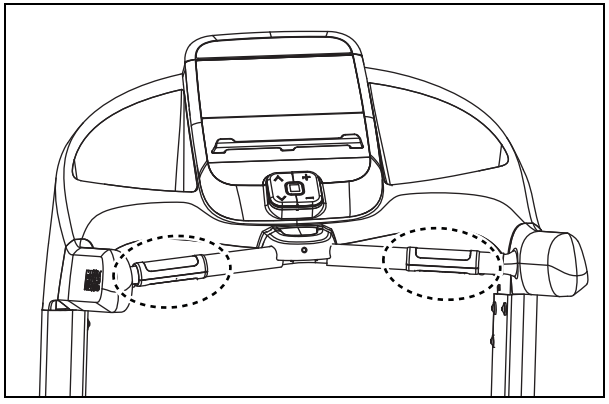


図 7: タッチセンサ式グリップ

使用者の汗に含まれる塩分濃度は、通常ディスプレイコンソールの受信機で信号を送信するために十分な伝導性を持っています。ただし、体内の化学物質または不整脈が原因で、タッチセンサ式グリップを使用できない人もいます。この場合、胸部ストラップのほうがよりよい結果を提供します。

***重要：** エクササイズ中は、胸部ストラップを着用した状態で、さらにタッチセンサ式グリップを握らないでください。両方の機能を併用すると、心拍数の読み取りが不安定になることがあります。*

SmartRate の使用

SmartRate 機能は、特定のニーズに合った目標領域内で、心拍数の監視や維持を助ける機能を備えています。心拍数を検出すると、LED が 1 個点滅し、心拍数がどの領域にあるかを示します。

***重要：** SmartRate 機能を使用するには、プログラム選択中に年齢を入力する必要があります。「プログラムの選択」を参照してください。*

下の表は、心拍数目標領域の計算に使用される割合を示します。心拍数がこれらの領域内にある間は、対応するライトが点滅し、目に見える指標として利用できます。

使用上のご注意：心拍数は、最大有酸素心拍数の 85% または最適を決して超えていけません。超えた場合には、運動の強度をすぐに落として、心拍数を医師が推奨する目標ゾーンに戻してください。

表 1. 心拍数の目標領域と SmartRate の LED

心拍数ゾーンパーセント	*LED 点灯*	*目標ゾーンレベル*
55 未満	1 番目	ウォームアップ
55 から 61	2 番目	減量
62 から 69	3 番目	減量
70 から 77	4 番目	心肺
78 から 84	5 番目	心肺
85 から 87	6 番目	最適
87 より上	7 番目	危険

SmartRate インジケータは次の場合には点滅しません。

- 胸部ストラップを着用していないか、不適切な位置に着用した場合。タッチセンサ式グリップを 5〜10 秒間握らなかった場合。
- エクササイズの途中に年齢を入力しなかった場合。

  たとえば、Precor バナーで「QUICKSTART」を押すと、マニュアルプログラムが開始します。年齢が入力されていない場合は、無効な値とみなされます。タッチセンサ式グリップを握るか、胸部ストラップを着用すると、心拍数が心拍数ディスプレイに表示されます。しかし、適切な計算が行われていないので、SmartRate LED は点滅しません。

  注：「プログラム」キーの 1 つを使用してプログラムを選択し、時間、体重および年齢を入力することにより、この状況を解決することができます。

目標心拍数に合わせたエクササイズ

運動中は、専用ウィンドウディスプレイに心拍数が表示されます。心拍数 (鼓動/分) をディスプレイに表示するには、胸部ストラップを着用するか、またはタッチセンサ式グリップを両方握ります。

Precor のウェブサイト (www.precor.com) には、強度レベルの異なるワークアウトのヒントが紹介されています。このサイトには、適切な目標心拍数をはじめとする多くのワークアウトの詳細が記載されています。

装置には、特定の目標心拍数に基づいてエクササイズできるようにする心拍数プログラムが 1 つ以上あります。エクササイズをするにつれ、プログラムが心拍数を監視し、選択した目標の心拍数/分の前後で自動的に維持します。このプログラムを利用するには、「プログラム – 心拍数」を選択します。詳細については、「*プログラム*」を参照してください。

心拍数の分析

胸部ストラップやタッチセンサ式グリップを使ったプログラムを完了すると、ワークアウト概要の後に心拍数に関する分析情報が表示されます。「*ワークアウトの終了*」を参照してください。

平均心拍数に続いて、ワークアウト中に達した最大心拍数が表示されます。3 番目のディスプレイは、年齢を入力している場合に、心拍数が表示された目標ゾーン内にあった合計時間数を表示します。

心拍数の分析は、エクササイズ中に心拍数の信号が検出される頻度に基づいています。胸部ストラップを使用する場合の方が、時折タッチセンサ式グリップを握る場合より、平均心拍数はより正確になります。

心拍数のトラブルシューティング

下の表は、心拍数の読み取りが不安定な場合に、問題の理解と解決に役立ちます。

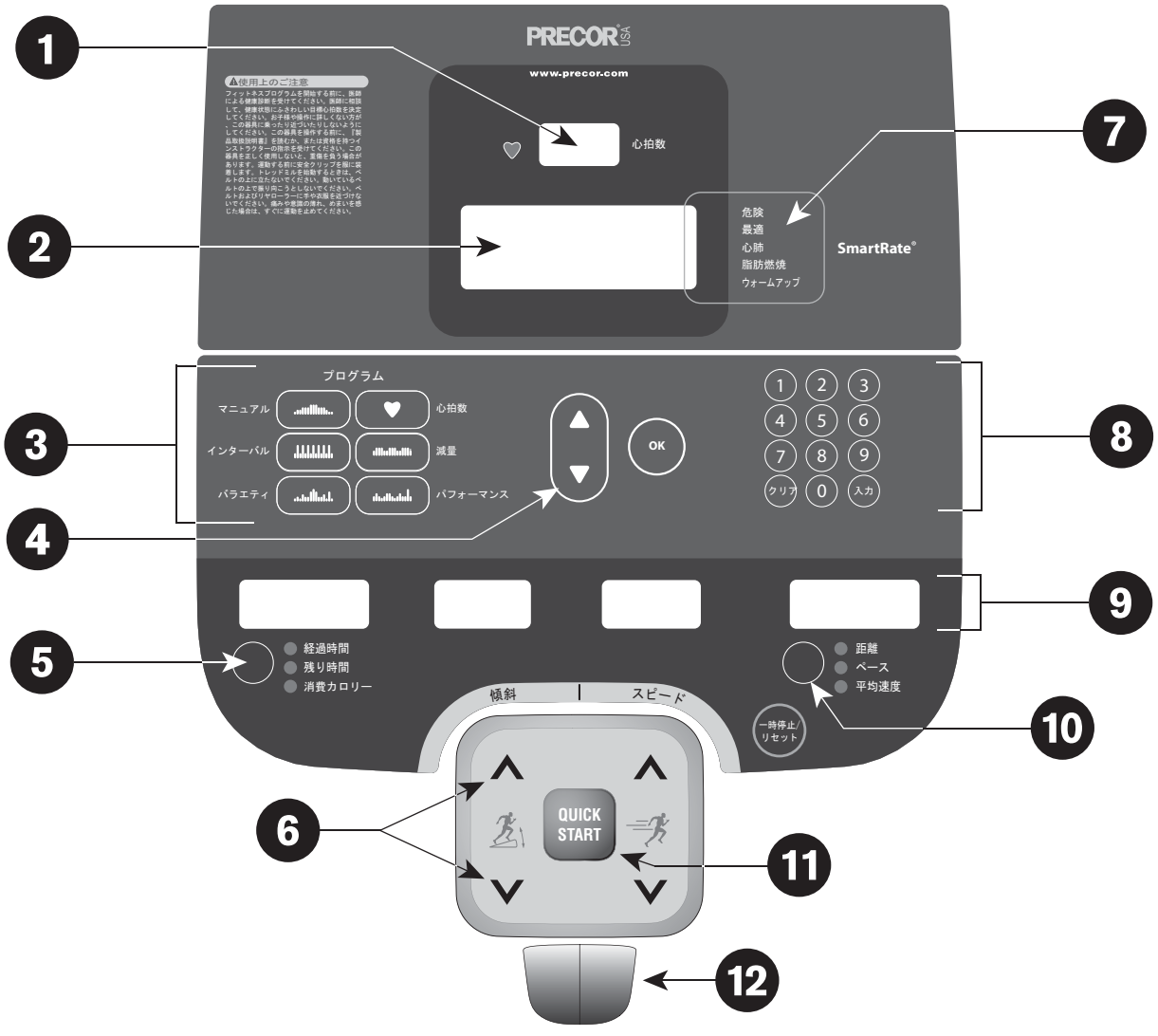
***重要：** 心拍数を検出できるのは、Precor の心拍数レシーバーがディスプレイに正しく取り付けられている場合に限ります。ユーザーは胸部ストラップを着用するか、タッチ式グリップを両方握らなければなりません。*

表 2. 心拍数読み取り時の問題

ディスプレイの表示	*原因*	*対処*
表示なし	心拍数レシーバーが設置されていないか、切断されている。	カスタマーサポートに連絡します。「*サービスを受けるには*」を参照してください。
HR または **Hr**	信号は胸部ストラップまたはタッチセンサ式グリップを介して検出されるが、心拍数が有効な数値にならない。	胸部ストラップに湿気があって中心に位置し、皮膚に直接触れていることを確認します。タッチセンサ式グリップを使用している場合、グリップを両方とも握り続けます。心拍数が表示されるまでしばらく待ってください。

注： ユーザーの心臓からの電気刺激を伝導するには、タッチセンサ式グリップを両方しっかりと 5〜10 秒間握らなくてはなりません。使用者の汗に含まれる塩分濃度は、通常ディスプレイコンソールの受信機で信号を送信するために十分な伝導性を持っています。ただし、体内の化学物質または不整脈が原因で、タッチセンサ式グリップを使用できない人もいます。この場合、胸部ストラップのほうがよりよい結果を提供します。

ディスプレイコンソール



1. **「HEART RATE」(心拍数) ディスプレイ**： 胸部ストラップを使用している、またはタッチセンサ式グリップを両方握っている場合は、ユーザーの心拍数が表示されます。心拍数インジケータは心拍数のリズムに合わせて点滅します。

2. **上部ディスプレイ**： 最初に Precor のバナーが表示されます。プログラムを選択するか、「QUICKSTART」を押すと、プログラムプロフィールに変わります。プロフィールの点滅コラムは、ユーザーの状態を示しています。

3. **「プログラム」キーパッド**: エクササイズを開始するには、「プログラム」キーを押して、各カテゴリ内のプログラムメニューを表示します。プログラムの詳細については「*プログラム*」を参照してください。

4. **ナビゲーション矢印キー**： これらのキーを使って、「OK」キーを使用して選択する前に、エクササイズ情報を表示できます。

5. **左選択キー**： キーを押して、セッション中に表示したい項目を選択します。使用している項目の横にあるインジケータライトが点灯します。右選択キーでも同じ機能を実行できます。

6. **「傾斜」 & 「スピード」キー**： 傾斜や速度の調整には、これらのキーを使ってください。

7. **SmartRate ディスプレイ**： プログラム選択後に年齢を入力し、胸部ストラップを使用するかタッチセンサ式グリップを両方握ると、LED が 1 つ点滅して、エクササイズしているゾーンが表示されます。

8. **数字キー**： エクササイズ中に、数字キーを使用すると、プロンプトへ回答したり、情報を更新することができます。エンターテイメントのオプションが取り付けられている場合、数字キーは TV のチャンネルコントロールとして機能します。

9. **下部ディスプレイ**： エクササイズ中は、4 組の数字がユーザーのセッションに関する情報を示します。

10. **右選択キー**

11. **「QUICKSTART」**： 「QUICKSTART」を押すと、すぐにワークアウトを開始することができます。

12. **赤い「STOP」ボタン**: これを押すと、ワークアウトを一時停止または終了します。

上部ディスプレイに関する詳細情報

上部ディスプレイには、「心拍数」、SmartRate、およびプログラムプロフィールディスプレイがあります。ディスプレイに表示される内容を以下で説明します。

「心拍数」－胸部ストラップを使用している、またはタッチセンサ式グリップを両方握っている場合は、ユーザーの心拍数を表示します。「*心拍数機能*」を参照してください。

SmartRate－プログラムを選択した後、年齢を入力し、タッチセンサ式グリップを握るか胸部ストラップを使用すると、点滅している部分でユーザーの心拍数のゾーンを表示します。このディスプレイを目安に使い、心拍数を希望のゾーンに維持してください。「*SmartRate の使用*」を参照してください。

プログラムプロフィール－運動セッション中に表示されます。プロフィールの点滅部分は、ユーザーの状態を示しています。ほとんどのプログラムでは、「傾斜」設定によって、下の図に示したようにコラムの高さが変わります。プロフィールは、どの「傾斜」キーを押すかによって、上がったり下がったりします。

プログラムインターバルやユーザーの選択に応じて、エクササイズ中には、ディスプレイがメッセージバーになり追加情報を表示します。

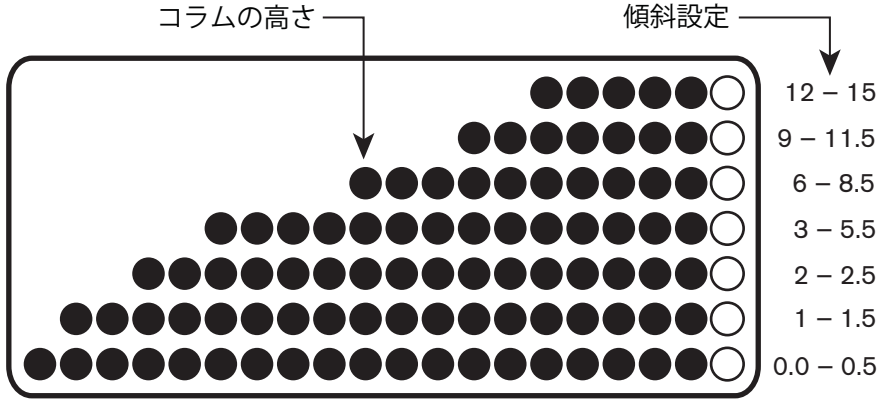
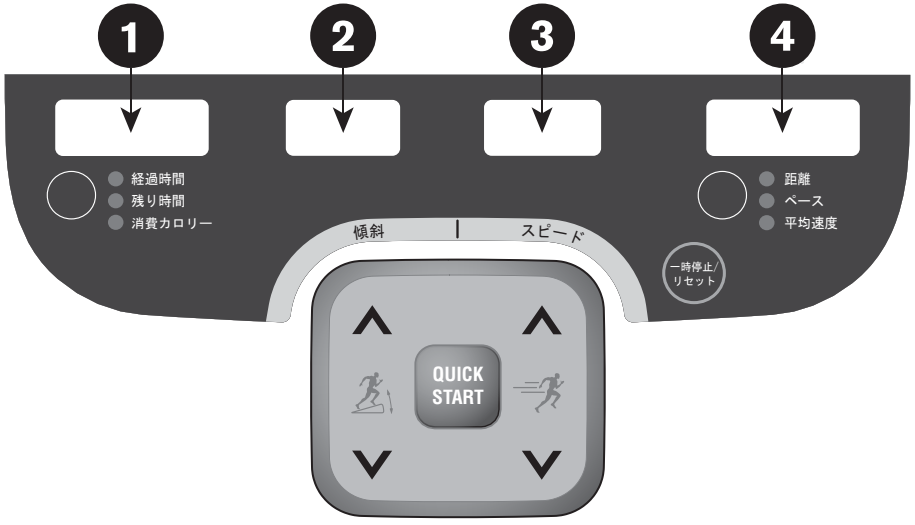


図 8: プログラムプロフィールのコラムの高さ

下部ディスプレイに関する詳細情報



下部ディスプレイは、ワークアウトセッションに関する情報を示しています。各ウィンドウの下にあるキーを押すと、ディスプレイの表示が変わります。各ディスプレイには、ワークアウトの統計に関する情報が表示され、次のリストに説明してあります。

注： ディスプレイの上に本や雑誌を置いても、ワークアウト統計を見ることができます。

1 「経過時間」、「残り時間」、および「消費カロリー」

経過時間－エクササイズの経過時間を分と秒で表示します。1 回のセッションが 60 分を超える場合は、ディスプレイの表示が時間と分に変わります。

注： フィットネス施設側はワークアウト時間を制限することができます。

残り時間－ワークアウトの残り時間を表示します。選択した時間が 60 分以下の場合、ディスプレイは分と秒で表示されます。時間が 60 分以上の場合、ディスプレイは時間と分で表示され、カウントダウンが 60 分に達すると分と秒に変わります。

注： NO LIMIT (制限なし) の時間目標を選択すると、「残り時間」ディスプレイには何も表示されません。経過時間を表示したい場合は、左選択キーを押してください。

「消費カロリー」－燃焼された消費カロリーの推定値を示します。

2 「傾斜」

「傾斜」－ワークアウト中の傾斜をパーセントで表示します。「傾斜」キーを押すとトレッドミルのリフトが作動し、0% から 15% の範囲で傾斜が設定できます。表示された値は 0.5% 刻みで変更が可能です。

3 「スピード」

「スピード」－ランニングベルトの速度を時速 (kph または mph) で表示します。ランニングベルトの速度範囲は 0.8～20 kph (0.5～12 mph)です。速度は、「スピード」 キーを使って 0.1 刻みに変更することができます。

注：「スピード」ダウンキーを押して、ランニングベルトを停止できます。「スピード」ディスプレイに 0 と表示されると、ランニングベルトは停止します。

4 「距離」、「ペース」、「平均速度」

「距離」－連続距離をマイルかキロメートルで表示します。距離は速度を基に計算されます。

「ペース」－1 キロメートル (またはマイル) あたりの目標速度を分と秒で表示します。たとえば、4:23 という数字は、ペース (移動速度) が 1 キロメーターあたり 4 分 23 秒であることを示します。

「平均速度」－ワークアウトに関連した平均速度を示します。

キーパッド

キーパッドを使用して、運動セッションの選択の入力および設定の表示ができます。

このセクションでは、ディスプレイ上に備えられたキーパッドについて説明します。

- 下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー
- ディスプレイ中央のナビゲーションキーパッド
- 「プログラム」キーパッド
- 「入力」および「クリア」キー付き数字キーパッド

下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー

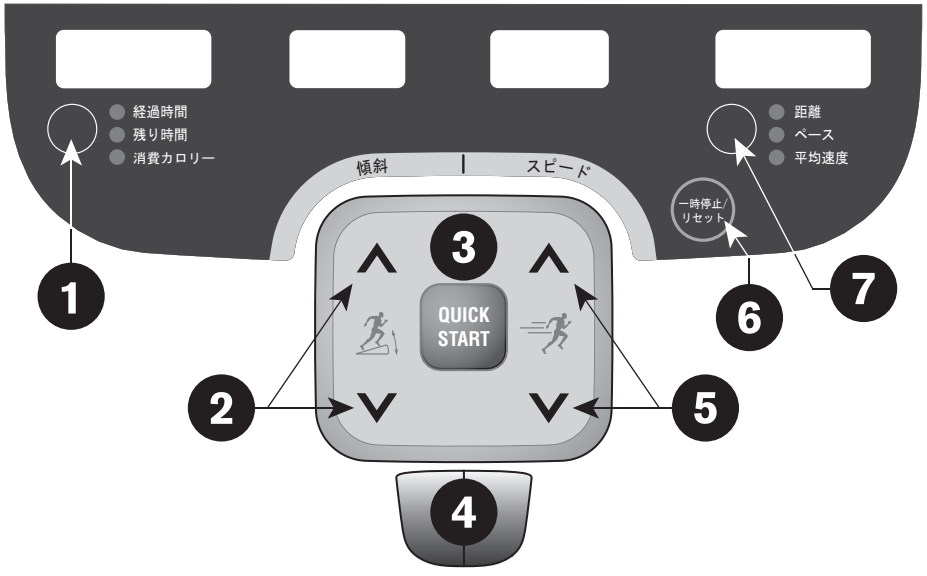


図 9: 下部ディスプレイキーパッドおよび選択キー

1. **左選択キー**： このキーを押すと、ディスプレイには、エクササイズ開始後の経過時間、残り時間、または燃焼されたカロリーの推定値が表示されます。LED が点灯し、どの情報を表示しているかを示します。

2. **「傾斜」**：「傾斜」キーを押し続けると、0.5% 刻みで 0% から 15% の範囲で傾斜の増減ができます。

   傾斜に加えた変更はすぐには有効になりません。リフトがディスプレイに示されている目標傾斜に到達するまでには時間がかかります。

3. **QUICKSTART**： マニュアルプログラムを使用して運動セッションをすぐにスタートするには、「QUICKSTART」を押します。「*QUICKSTART の選択*」を参照してください。

4. **STOP**： 赤い「STOP」ボタンを強く押すとランニングベルトは速度を落として停止し、トレッドミルは一時停止モードに入ります。再開するには、「QUICKSTART」キーを押し、必要であれば安全コードを入力します。「*ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止*」を参照してください。

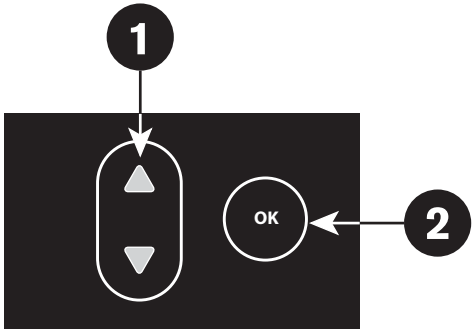
5. **「スピード」**：「スピード」キーを押したままにすると、ランニングベルトの速度を 0.1 刻みで増減できます。

   「スピード」キーを押すと、目標速度がディスプレイに表示されます。ランニングベルトの速度は目標速度に達するように変わりますが、変更は徐々に行われるため、移行はスムーズに進みます。

6. **「一時停止/リセット」**： エクササイズ中に、このキーで複数の機能を行うことができます。このキーを 1 回押すと、一時停止モードになります。このキーを再度押すと、ワークアウト概要が表示されます。このキーを 3 回押すと、セッションが終了し、ディスプレイはPrecor のバナーに戻ります。「*ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止*」を参照してください。

7. **右選択キー**： このキーを押すたびに、ディスプレイは、エクササイズセッションを始めてからの距離、現在のペース、および平均速度の表示を切り替えます。LED が点灯し、どの情報を表示しているかを示します。

ナビゲーション キーパッド



ナビゲーションキーパッドを使用すると、複数の方法で、ユーザーのエクササイズセッションを変更したり、様々なワークアウト統計を表示することができます。「OK」キーは、ナビゲーションキーパッドの一部であり、表示選択の確認に使用します。

1. **上**および**下矢印**： これらの矢印は、利用できる選択項目を表示し、ディスプレイの表示内容に影響します。このマニュアルを通じて、これらの矢印をナビゲーション矢印キーと呼びます。

2. **OK**： 「OK」キーを使用すると、固有のプロンプトへの応答を確認することができます。

プログラムキーパッド

「プログラム」キーパッドを使用すると、すべてのエクササイズプログラムにアクセスできます。メニューのトップレベルのプログラムを表示するには、キーの中央を押します。そのキーをもう一度押すと、利用可能な場合は、下の表に示すように、メニューの次のプログラムが表示されます。各プログラムの説明については、「*プログラム*」を参照してください。

注： 「OK」キーを使用して、選択を確認します。詳細については、「*ワークアウトオプション*」を参照してください。

表 3. 利用可能なプログラム

「プログラム」キー	*プログラムメニュー*
マニュアル	MANUAL (マニュアル)
インターバル	INTERVAL (インターバル)
バラエティ	RANDOM (ランダム)
心拍数	BASIC HRC (ベーシック HRC)*
減量	WEIGHT LOSS (減量)
パフォーマンス	TRACK (トラック)
	FITNESS TEST (フィットネステスト)†

* 胸部ストラップあるいはタッチセンサ式グリップの使用が必要。

† フィットネス施設側は「パフォーマンス」メニューにどのプログラムを表示するかを変更できます。フィットネステストが表示された場合は、トラックプログラムは表示されません。逆の場合も同様です。

数字キーパッド

数字キーパッドに備えられる複数の機能は、装置に接続されている内容により異なります。

接続	*説明*
コンピュータ (CSAFE 互換性)	コンピュータが装置の CSAFE 接続に接続されている場合、数字キーパッドを使用してユーザー ID や設定プロンプトへの回答を入力することができます。
エンターテイメントのオプション	エンターテイメントのオプションがディスプレイに接続されている場合、数字キーパッドは、利用できるチャンネルを選択する際のリモートコントロールとして機能します。また、エクササイズセッションのプロンプトに対する回答に数値で入力することもできます。
表示なし	周辺機器が装置に取り付けられているかどうかに関わらず、キーパッドを使用して、エクササイズセッションのプロンプトに対する回答を数値で入力することができます。選択を確認するには、「入力」または「OK」を押す必要があります。

「クリア」および「入力」キーは次の機能を備えています。

クリア：「クリア」キーを使用すると、最後に表示された数字が削除されます。

入力：「入力」キーを使用すると、表示された数字が適用されます。

注：「OK」と「入力」キーには互換性があり、周辺機器が装置に接続されていない場合、同じ機能を備えています。しかし、プロンプトへの回答が CSAFE デバイスまたはコンピュータ接続から発せられる場合は、「入力」キーを使用します。

ワークアウトオプション

使用上のご注意： フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。医師の推薦した心拍数の目標領域を確認してください。

1. トレッドミルの電源を ON (オン) にします。Precor のバナーがディスプレイ全体をスクロールします。
2. トレッドミルに乗っている間は手すりにつかまります。
3. ディスプレイのほうに向かい、備え付けのトリムストリップの上に足を置いて、ランニングベルトをまたいで立ちます。
4. 安全クリップを服に装着します。
5. 手すりを片手で握り、体を安定させます。
6. 以下のオプションから 1 つ選んでください。

オプション	*手順*
すぐにエクササイズを開始する	• 「QUICKSTART」キーを使用します。 • 「*QUICKSTART の選択*」を参照してください。
プログラムを選択する	• 「プログラム」キーを押します。 • 「*プログラムの選択*」を参照してください。
ユーザー ID を入力する	• 「入力」キーを使用します。 • 「*ワークアウト統計の保管*」を参照してください。

重要： *安全コードが有効になっている場合は、コードを入力するとワークアウトを開始することができます。安全コードプロンプトで、次のキーを順に押します。1、2、3、4。間違った場合は、いずれかのキーを数回押して安全コードプロンプトをリセットするか、バナーに戻るまで 2 分間待ちます。*

注：「プログラム」キーを押している場合は、「QUICKSTART」キーは無効になります。「OK」キーを使用して、それぞれの運動セッション（プログラム、時間、体重および年齢）を確認する必要があります。

QUICKSTART の選択

1. Precor バナーのスクロール中に、「QUICKSTART」を押してマニュアルプログラムを開始します。

   「QUICKSTART」では次のデフォルトが適用されます。

プロンプト	*デフォルト値*
プログラム	マニュアル
時間	フィットネス施設の設定
重さ	68 kg (150 ポンド)
年齢	0

2. 必要であれば、次のキーを順に押して、安全コードを入力します。1、2、3、4。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。

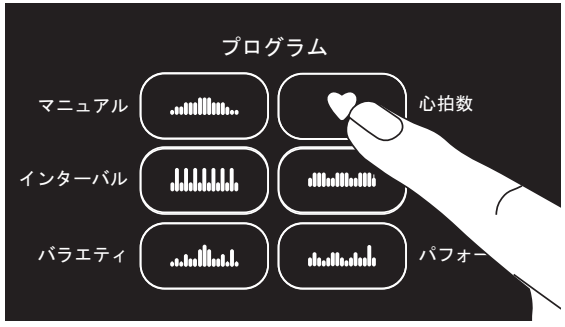
3. ハンドレールにつかまり、ランニングベルトをまたいで立ちます。

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。

4. 速度が 1 kph (1 mph) 以下のときにランニングベルトに乗って、ワークアウトを開始します。ランニングベルトの速度を上げるには、「スピード」アップキーを使用します。

   注： SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定し、胸部ストラップを装着するかタッチセンサ式グリップを両方握ってください。この場合、「マニュアル」キーを押して、「OK」を押します。プロンプトに従って、体重および年齢を入力します。ナビゲーション矢印キーまたは数字キーパッドを使用して、点滅するプロンプトを変更できます。「OK」を押して、入力を確認します。「*プログラムの選択*」を参照してください。

プログラムの選択



1. Precor バナーのスクロール中に、「プログラム」一の 1 つを押してから、「OK」 を押します。各プログラムの説明については、「*プログラム*」を参照してください。
2. 必要であれば、次のキーを順に押して、安全コードを入力します。1、2、3、4。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。
3. ワークアウト時間がディスプレイで点滅します。ナビゲーション矢印キーまたは数字キーを使用して、分 (1 から 240) を入力してから「OK」を押します。(または、「クリア」を押すと、デフォルトの時間制限に戻ります。)

   注： フィットネス施設側はワークアウト時間、一時停止時間、クールダウン時間の限度を設定することができます。この場合、無制限ワークアウト時間の選択はできません。フィットネス施設のマネージャに確認してください。

   時間プロンプトで NO LIMIT (制限なし) オプションにアクセスするには、数字キーパッドを使用して 240 を入力し、上矢印キーを押します。NO LIMIT (制限なし) と表示されたら、「OK」を押します。

   このオプションを選択した場合は、自動クールダウン時間は実行されません。クールダウン時間を取り入れるには、マニュアルプログラムにアクセスする必要があります。
4. 体重 (1～999) と年齢 (1～99) を入力します。

   注： すでに入力してしまった数値 (プログラム、時間、体重または年齢) を変更するには、「一時停止/リセット」を押して Precor のバナーに戻ります。プログラムを選択して、適切な数値を再入力します。
5. 年齢を入力した後に、ハンドレールにつかまり、ランニングベルトをまたいで立ちます。

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニングベルトが自動的に運転を開始します。
6. 速度が 1 kph (1 mph) 以下のときにランニングベルトに乗って、ワークアウトを開始します。ランニングベルトの速度を調整するには、「スピード」キーを使用します。

   注： SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定し、胸部ストラップを装着するかタッチセンサ式グリップを両方握ってください。この場合、「マニュアル」キーを押して、「OK」を押します。プロンプトに従って、体重および年齢を入力します。ナビゲーション矢印キーまたは数字キーパッドを使用して、点滅するプロンプトで入力できます。

ワークアウト統計の保管

多くのフィットネス施設では、Precor 社製装置をコンピュータに接続して簡単にワークアウトの統計値を回収し、ユーザーのフィットネス達成度を判断できるようにしています。ワークアウト統計情報を維持したい場合、マネージャにユーザーアカウントとユーザーID を作成するように依頼してください。統計値を保管するには、ユーザーID の入力が必要です。

注： ディスプレイに何も表示されていない場合は、装置が ON (オン) になっていることを確認してください。Precor のバナーが表示される場合は、装置はコンピュータに接続されていません。「*プログラムの選択*」または「*QUICKSTART の選択*」を参照してください。

装置がコンピュータに接続されている場合は、次のように表示されます。

CHOOSE QUICKSTART, ENTER, OR A PROGRAM TO BEGIN
(QUICKSTART、入力、またはプログラムを選択して開始します)

エクササイズ中に生成された統計値を保管するには、次のステップを行います。

1. 「入力」を押します。
2. 数字キーパッドを使用して、5 桁のユーザー ID を入力します。間違えた場合は、「クリア」キーを押して、正しい数値を再度入力します。
3. ユーザー ID が表示されたら、「入力」を押します。

   コンピュータがユーザー ID を承認したことを示すメッセージが表示されます。
4. エクササイズを開始するには、プログラムを選択します。「*プログラムの選択*」を参照してください。

   注： ユーザー ID の入力をスキップするには、ユーザー ID フィールドにゼロが 5 つ表示されている間に「入力」を押してください。エクササイズ中に生成された統計値はユーザーのファイルには追加されません。

エクササイズ中にプログラムを変更する

新しいプログラムを「プログラム」キーメニューから選択し「OK」を押すと、エクササイズ中にプログラムを変更することができます。エクササイズを継続すると、累積統計値はすべて新しいプログラムへ転送されます。

ベーシック HRC およびフィットネステストのような一部のプログラムは、目標およびプログラム設定が決められているため、セッション中の転送はできません。この場合、メッセージが中央ディスプレイにスクロール表示されます。

注：クールダウン時間の場合は、異なるプログラムを選択することはできません。「*ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止*」を参照してください。

ワークアウト後のクールダウン

クールダウン時間をワークアウトに組み込んで、心拍数を下げたり、筋肉のコリや痛みを最小限にとどめるようにしてください。

プログラムに設定されている制限時間、または指定した目標に達すると、クールダウン時間が自動的に開始されます。設定は、ワークアウトの強度を下げるよう変更されます。

注：クールダウン時間中は異なるプログラムへの切り替えはできません。「プログラム」キーを押しても、何も変更されません。

ワークアウト概要がクールダウンの最後に表示されます。「*ワークアウトの終了*」を参照してください。

次のような場合には、クールダウン時間は運動セッションに追加されません。

- フィットネス施設では無制限の時間目標を認めています。このオプションにアクセスするには、ユーザーは時間目標で NO LIMIT (制限なし) を入力する必要があります。「*プログラムの選択*」を参照してください。
- フィットネス施設がクールダウン時間をゼロに設定している場合、クールダウン段階がなくなります。
- プログラムを完了する前に終了した場合。

ユーザーが無制限時間を指定している場合、またはフィットネス施設がクールダウン段階をゼロに設定している場合には、運動セッションの最後にクールダウン時間を取り入れるのを忘れないようにしてください。

ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止

ワークアウトまたはクールダウン時間中に一時停止するには、赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーを押します。一時停止モードは 2 分以下に制限されています。その時間中にエクササイズを再開しない場合は、ディスプレイはバナーに戻ります。

1. 一時停止するには、赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーを押します。
2. 一時停止モードからエクササイズを再開するには、「QUICKSTART」キーまたは「スピード」アップキーを押します。

   ***重要：** ランニングベルトに乗る際、および速度を調節する際はハンドレールを握ってください。*
3. 必要であれば、次のキーを順に押して、パスワードを入力します：1、2、3、4。

   入力ごとにアスタリスクがディスプレイに表示されます。

注：一時停止モードでは、プログラム選択を変更することができます。「*エクササイズ中にプログラムを変更する*」を参照してください。

ワークアウトの終了

使用上のご注意： **エクササイズの終わりに近づいたら、ハンドレールにつかまってください。傾斜は自動的にデフォルトの位置に戻ります。リフトが動いている場合、止まるまで待って、トレッドミルから下ります。**

自動クールダウン時間が終わると、ランニングベルトが停止します。ランニングベルトが停止したら、時間は累積を停止します。

ワークアウト概要が表示され、ウォームアップとクールダウン時間を含んだ累積ワークアウト統計値を示します。統計値は、ディスプレイが自動的に Precor バナーに戻るまでの 2 分間表示することができます。

エクササイズ中にタッチセンサ式グリップを掴んでいる場合や胸部ストラップを装着している場合は、心拍数分析がワークアウト概要に表示されます。「*心拍数の分析*」を参照してください。

制限時間を設定せずにエクササイズを行っている場合には、赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーを押して、プログラムを手動で終了する必要があります。また、「スピード」ダウンキーを押し、速度をゼロに落としてランニングベルトを停止させることもできます。

ランニングベルトをストップしたり、ワークアウトセッションを終了するには、次のステップに従います。

1. 手すりを片手で握ります。
2. もう一方の手で赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーを押します。トレッドミルは一時停止モードに入ります。
3. 「一時停止/リセット」を押してワークアウト概要を表示します。

   WORKOUT SUMMARY (ワークアウト概要) がディスプレイでスクロール表示されている間に、選択キーを押して別の統計をハイライトします。
4. 「一時停止/リセット」を再度押すと、Precor のバナーに戻ります。

   注： 赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーは、どちらでも使用できます。

プログラム

このセクションでは、装置で利用できるプログラムについて説明します。各プログラムの用途をより良く理解するため、このセクションを参照ツールとして使用してください。

プログラムの選択

目的に応じてプログラムを選択します。初心者であったり、定期的なエクササイズを再開するような場合は、心肺コンディショニングプログラムを開始して、徐々に体に無理のないエクササイズレベルに戻るようにすることができます。エクササイズを続けていてフィットネスレベルが中級または上級であると思う場合は、目標をすでに設定しているはずです。Precor ウェブサイト (www.precor.com) には、フィットネスのルーティンワークに関する数多くのアイディアや専門家のアドバイスも紹介されています。

装置のエクササイズの選択肢は、推奨設定値で事前にプログラムされています。しかし、いくつかの例外を除き、推奨設定値を変更することができます。変更できない場合、メッセージが中央ディスプレイにスクロール表示され、オプションを説明します。

消耗レベルが大きすぎる場合は、プログラムプロフィールの各部分を変更して、強度レベルを下げてください。プログラムに設定されている制限時間に達すると、クールダウン時間が自動的に開始されます。

プログラムのヒント

- Precor バナーから開始し、「プログラム」または「QUICKSTART」を押してプログラムを選択します。ハンドレールにつかまります。ランニングベルトは 3 秒間のカウントダウンの後に作動を開始します。「*ワークアウトオプション*」を参照してください。
- 点滅するコラムは、プログラムの進行中におけるユーザーの状態を示します。
- SmartRate 機能を使用するには、年齢を指定し、胸部ストラップを装着するかタッチセンサ式グリップを握ってください。
- プログラムによっては、無制限の時間設定が利用可能な場合があります。「*プログラムの選択*」を参照してください。
- フィットネス施設側は時間、傾斜、および速度を制限することができます。ユーザーのプログラム選択に影響する制限があるかどうかについては、マネージャに確認してください。
- プログラムの間に一時停止するには、「一時停止/リセット」を押します。「*ワークアウト中またはクールダウン時間中の一時停止*」を参照してください。

マニュアルプログラム

マニュアルプログラムのプロフィールは、「マニュアル」キーを押すと利用でき、プロフィールは平らなラインで始まります。「傾斜」または「スピード」キーを使用して、傾斜と速度はユーザーが設定できます。プログラムプロフィールが変更を反映します。点滅するコラムはプログラムにおけるユーザーの状態を示します。

ワークアウトを終えると自動的にクールダウン時間が開始されます。クールダウン時間の例外は、フィットネス施設側の設定によって決まります。詳細については、「*ワークアウト後のクールダウン*」を参照してください。

注： SmartRate 機能を使用するには、「プログラム」キーを押してマニュアルプログラムへアクセスし、年齢のプロンプトに回答して、年齢を指定する必要があります。「QUICKSTART」を使用してマニュアルプログラムへアクセスしている場合、年齢は 0 または無効な値なので、SmartRate 機能は利用できません。

インターバルプログラム

インターバルプログラムは、「インターバル」キーを押すと利用できます。このプログラムは心肺機能システムのコンディショニングに役立ちます。このプログラムでは、指定された時間中に消耗レベルの上下を繰り返します。ユーザーのトレーニング方式に基づいて、このプログラムから休憩/ワークアウトインターバルの選択をすることができます。

エクササイズ中に、「傾斜」または「スピード」キーを使用して、速度の設定や事前にプログラムされた傾斜の変更ができます。この設定は残りのプログラム全般を通じて繰り返されます。

最初、休憩時間は 0% および 1kph (1mph) に設定されています。運動時間は、3% および 1kph (1mph) に設定されています。

注： 傾斜の変更は、前の傾斜レベルから +/- 5% の変化に制限されています。

ディスプレイは、速度や傾斜のレベルが変わるタイミングを示し、次のインターバルのレベルを示します。

ランダムプログラム

ランダムプログラムは「バラエティ」キーを押すとアクセスできます。ランダムプログラムを選択すると、毎回異なるプログラムプロファイルが表示されます。プログラムプロファイルに表示されるコラムは、事前にプログラムされた傾斜を示します。事前にプログラムされた傾斜は、「傾斜」キーを使っていつでも変更できます。

ランニングベルトの速度は完全にコントロールできます。「スピード」キーを押すとペースを調整することができます。

心拍数プログラム

「心拍数」キーを押すとベーシック HRC プログラムが利用できます。このプログラムでは、心拍数の目標を設定することができます。このプログラムは、傾斜を調整して、エクササイズ中の 1 分間あたりの心拍数を目標心拍数から 2 心拍以内の誤差に維持します。このプログラムを使用するには、年齢を入力し、胸部ストラップを装着する必要があります。これにより、セッション全般を通してユーザーの心拍数をモニターできます。

重要： *医師の診断を受けて、年齢やフィットネスレベルに適した目標心拍数レベルを決定してください。ディスプレイに示された心拍数とは異なる心拍数を医師が勧める場合、ウォームアップ期間が終了したらナビゲーション矢印キーを使用して、目標心拍数を変更します。推奨された範囲を超えてエクササイズしないようにしてください。*

心拍数 プログラムのヒント

ベーシック HRC プログラムは、全般的な心肺機能のフィットネスレベルを高め、減量やフィットネスゴールの達成に役立ちます。ベーシック HRC プログラムを選択する前に、次のヒントをよく読んでください。これらのヒントでは、プログラムの機能に関する一般的な情報を説明しています。エクササイズのヒントや詳細については、Precor ウェブサイト (www.precor.com) を参照してください。

- このプログラムには、3 分間のウォームアップ時間が設けられています。この期間中は、傾斜や速度を変更できます。

  注： 目標心拍数が達成された場合または 3 分間を経過した場合、ウォームアップ時間が終了し、プログラムが開始します。

- プログラムが自動的に傾斜を調整して、心拍数を選択した目標に維持します。ウォームアップの終了後に「傾斜」キーを押しても、傾斜モーターには影響ありません。SmartRate ディスプレイをチェックして、希望のゾーンを維持しているかどうかを確認します。「心拍数」ディスプレイをチェックして、実際の心拍数を確認します。目標心拍数をさらに理解するための詳しい情報については、「*心拍数機能*」を参照してください。

- 「スピード」キーを使用して、エクササイズセッション中の速度を調整できます。またナビゲーション矢印キーを使用して、目標心拍数を変更できます。ディスプレイで、そのどちらがいつ変わるかが分かります。

  注： 目標心拍数や速度を変更すると、希望の領域で目標の心拍数を維持するためのトレッドミルの動作は影響を受けます。心拍数を目標値に維持できるよう、トレッドミルが傾斜を調整するのには時間がかかります。

- 心拍数プログラムを止めたい場合は、セッション中に別のプログラムへと転送できます。セッション中に心拍数プログラムへ戻るまたは転送しようとする場合、メッセージがディスプレイにスクロール表示され、オプションを表示します。

- クールダウン時間は、各プログラムの最後に自動的に追加されます。

心拍数機能についての問題は、フィットネス施設のマネージャーに相談してください。

954i 有酸素運動プログラム

有酸素運動プログラムは「減量」キーを押すと利用できます。このプログラムはさまざまな傾斜レベルが利用でき、脂肪燃焼および減量トレーニングを促します。

理想的な減量範囲では、心拍数はユーザーの最大有酸素心拍数の 55%～70% になります。胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式グリップを握ると、SmartRate を目に見える指標として利用できます。

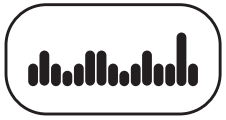
「傾斜」キーを押して傾斜設定を変更することができます。この変更で、プログラムプロフィールの残りのコラムが上がったり下がったりします。「スピード」キーを押すとペースを調整することができます。

932i 減量プログラム

減量プログラムプログラムは、「減量」キーを押すと利用できます。減量トレーニングを促すため設定した傾斜でインターバル運動する点は、インターバルプログラムに似ています。

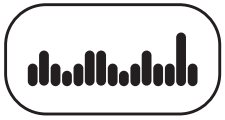
理想的な減量範囲では、心拍数はユーザーの最大有酸素心拍数の 55%～70% になります。胸部ストラップを着用するか、タッチセンサ式グリップを握ると、SmartRate を目に見える指標として利用できます。

「傾斜」キーを押して傾斜設定を変更することができます。この変更で、プログラムプロフィールの残りのコラムが上がったり下がったりします。「スピード」キーを押すとペースを調整することができます。



トラックプログラム

トラックプログラムは「パフォーマンス」キーを押すとアクセスできます。楕円形のトラックがディスプレイに表示されます。トラック 1 周は 400 m (440 ヤード) を表します。LED の点滅は、反時計回りに移動し、トラックにおけるユーザーの位置を示します。傾斜と速度はユーザーがコントロールします。



フィットネステスト

フィットネステストは「パフォーマンス」キーを押すと利用できます。このテストを活用すると、各自のフィットネスレベルを International Association of Firefighters [国際消防士連合 (IAFF)] の公認体力テストと比較することができます。フィットネステストは、IAFF の公認体力テストのもとになり「Wellness and Fitness Initiative (ウェルネスアンドフィットネスイニシアチブ)」にも盛り込まれている、Gerkin 規約を使って作成されています。

テスト中、トレッドミルは特定の段階で傾斜と速度を徐々に上げていきます。キーパッドは無効になります。テスト終了時の段階をもとに有酸素能力を特定し、最大 VO_2 を確定します。テストを完了するとフィットネススコアがワークアウト概要の一部としてディスプレイに表示されます。スコアを IAFF 基準と比較します。

注： フィットネス施設側は「パフォーマンス」キーメニューにあるフィットネステストを除外し、トラックプログラムに置き換えることが可能です。フィットネステストがプログラムの選択項目の 1 つとして表示されていない場合は、施設のマネージャーにお尋ねください。

フィットネステスト のヒント

フィットネステストを選択する前に以下のヒントをお読みください。

- テストを行う前に、少なくとも 5 分間座って休憩してください。
- フィットネステストの間は胸部ストラップを装着してください。心拍数の受信が不安定な場合は、読み取り値が不正確になり、テストが強制終了することがあります。
- フィットネステストを始める前に、年齢を入力します。性別および高度の入力が必要な場合もあります。
- テストには 3 分間のウォームアップ時間が設けられています。この期間中は、傾斜や速度を変更できます。目標心拍数に到達するか、3 分間が経過すると、ウォームアップ期間が終わり、テストが始まります。

  重要： *バランスを取ったり心拍数を下げたりするためにランニングベルトを停止する必要がある場合は、そのようにしてください。フィットネステストは後ほどやり直すことができます。クールダウン期間を終了し、フィットネステストを後ほどやり直してください。*
- 赤い「STOP」ボタンおよび「一時停止/リセット」キーを除いて、キーパッドはすべて無効です。
- テスト中に赤い「STOP」ボタンまたは「一時停止/リセット」キーを押すと、テストは終了し、ディスプレイにテストが完了したことが表示されます。
- フィットネステスト中に別のプログラムへの変更はできません。
- 心拍数が 15 秒間検出されないか、目標の心拍数（最大心拍数の 85%）を超えるか、または制限時間の 13 分に達すると、テストは終了します。
- クールダウン時間は、テストの最後に追加されます。

フィットネステストのスコア

フィットネステストを完了すると、フィットネススコアが、ワークアウトの概要の一部として、ディスプレイに表示されます。自分のスコアを適当なフィットネス指標と比較する場合は、施設のマネージャに確認してください。テスト結果は、ユーザーの現行のエクササイズプランの効果を評価し、フィットネスの目標に合わせてエクササイズを調整するのに役立ちます。

954i/932i コマーシャルトレッドミル

製品仕様

	954i	932i
長さ	224 cm (88 インチ)	204 cm (79 インチ)
幅	89 cm (35 インチ)	86 cm (34 インチ)
高さ	163 cm (64 インチ)	150 cm (59 インチ)
重さ	231 kg (508 ポンド)	150 kg (331 ポンド)
積荷重量	249 kg (549 ポンド)	157 kg (346 ポンド)
ランニング面	153 cm x 51 cm (60 インチ x 20 インチ)	142 cm x 56 cm (56 インチ x 22 インチ)
モーター	4.0 hp ピーク時稼働	4.0 hp ピーク時稼働
電源	120/240 VAC 50/60Hz	120/240 VAC 50/60Hz
スピード	0.8–20 kph (0.5–12 mph)	0.8–20 kph (0.5–12 mph)
傾斜	0 ～ 15%	0 ～ 15%
フレーム	パウダーコートスチール	パウダーコートスチール
規制当局の認可	FCC, ETL, CE, EN957	FCC, ETL, CE, EN957

製品の機能

	954i	932i
CSAFE	✓	
エンターテインメントオプション利用可能	✓	✓
心拍数遠隔測定 *	✓	✓
QuickStart™	✓	✓
SmartRate®	✓	✓
タッチ式心拍数 *	✓	✓
安全コード	✓	✓

プログラム

	954i	932i
手動	✓	✓
インターバル	✓	✓
バラエティ		
ランダム	✓	✓
心拍数		
基本 HRC*	✓	✓
減量		
有酸素運動	✓	
減量		✓
パフォーマンス		
トラック	✓	✓
Gerkin フィットネステスト *	✓	✓

ディスプレイ表示

% 完了
平均心拍数 *
平均速度
カロリー
距離
心拍数 *
心拍数分析 *
傾斜
言語
最大心拍数 *
ペース
プロファイル
SmartRate*
スピード
目標心拍数
時間
経過時間
心拍数ゾーンの時間 *
残り時間
表示形式
ワークアウト概要

* 胸部ストラップまたはタッチセンサ式ハンドレールグリップの使用が必要。

Precor, C, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond, および SmartRate は , Precor Incorporated の登録商標です。
Crosstrainer, Crosstraining, QuickStart, StretchTrainer は , Precor Incorporated の商標です。
Copyright 2008 Precor Incorporated.
仕様は , 通知なしに変更されることがあります。
www.precor.com

PRECOR® USA
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

注意：
Precor 社は、革新的な受賞に輝くデザインのエクササイズ器具で知られています。Precor は、積極的に、製品デザインの機械的な構造や視覚的な見地の両方において、米国国内および国外での特許を出願しています。Precor 社は、Precor 製品のデザインの使用を試みようとする人または団体に警告します。Precor 社は、著作権の無断使用を非常に深刻に受け止め、いかなる著作権の無断使用をも積極的に追跡します。

WEEE

954i/932i URM 49334-554, ja
2008 年 3 月 3 日

組み立てガイド

PRECOR® USA
move beyond®

C954i
Commercial Treadmill

Precor 社の製品をご購入いただき、ありがとうございます。この器具を正しく設置するため、このガイドをよく読んで、組み立ての指示に従ってください。このガイドラインに従ってトレッドミルの組み立てを行わない場合は、Precor の限定保証が無効になることがあります。

サービスの手配

「オーナーズマニュアル」に記載されているメンテナンスの作業を除いて、トレッドミルの修理点検を試みないようにしてください。万一、不足する品がございましたら、販売店までお問い合わせください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト (www.precor.com/corp/contact) にアクセスしてください。

器具の開梱

ユニットは 2 つの箱に入って出荷されます。トレッドミルを開梱し組み立てるには、2 人以上で作業をしてください。

必要なツール

- ひも
- 水準器
- 結束ワイヤ用カッター
- ½ インチのレンチ
- 六角キーレンチの標準セット

Cardio Theater PVS 組み立てマニュアル

Cardio Theater Personal Viewing System (PVS) (カーディオ シアター パーソナル ビューイング スクリーン) エンターテイメントのオプションがこの Precor ユニットに同梱されている場合、PVS 組み立てマニュアルが Cardio Theater の箱に入っていることを確認してください。必要に応じて、この 2 つの組み立てを同時に行うことにより、追加の組み立てまたは解体のステップをスキップします。

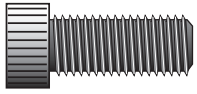
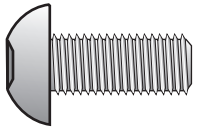
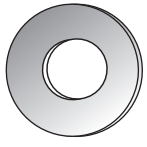
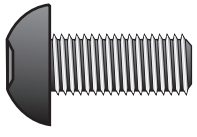
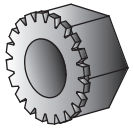
設置条件

ユニットを組み立てる際は、次の設置条件に従ってください。

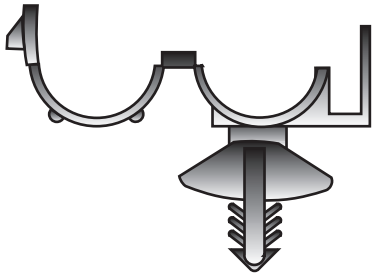
- **器具は、使用する場所の付近で組み立ててください。**
- **ユニットの周辺には、十分なスペースを取ってください。**
  ユーザーの安全と正しいメンテナンスに必要な最低スペースとして、ランニングベルトの真後ろに幅 1 m x 奥行き 2 m (幅 3 フィート x 奥行き 6 フィート) の空間を確保してください。
- **器具は、安定した平らな面に設置してください。**
  平らで水平な表面上にユニットを配置すると、水平度を保つのに役立ちます。水平に置かれたユニットは、故障が生じにくくなります。
- **箱を開けて本ガイドに示されている順序で構成部品を組み立ててください。**
- **留め具はすべて、指を使って挿入します。指で、留め具を正しい位置に調整し、取り付けます。**
  これにより、ネジが溝に正しく収まります。指示されるまでは、留め具を完全に締めつけないでください。

  *重要：完全に締めつけると、留め具の頭が製品と同じ平面上にあるはずです。そうでなければ、ネジが溝に正しく収まっていません。さらに機器が損傷するので、組み立てをやり直そうとしないでください。カスタマーサポートに連絡してください。*サービスの手配*を参照してください。*

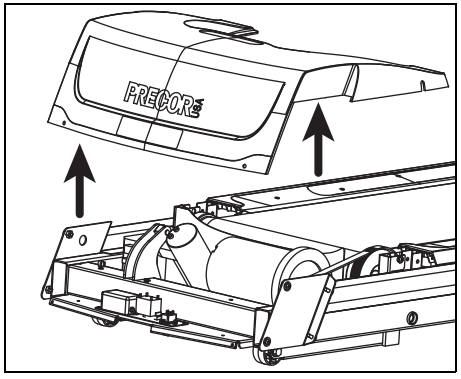
ハードウェア キット

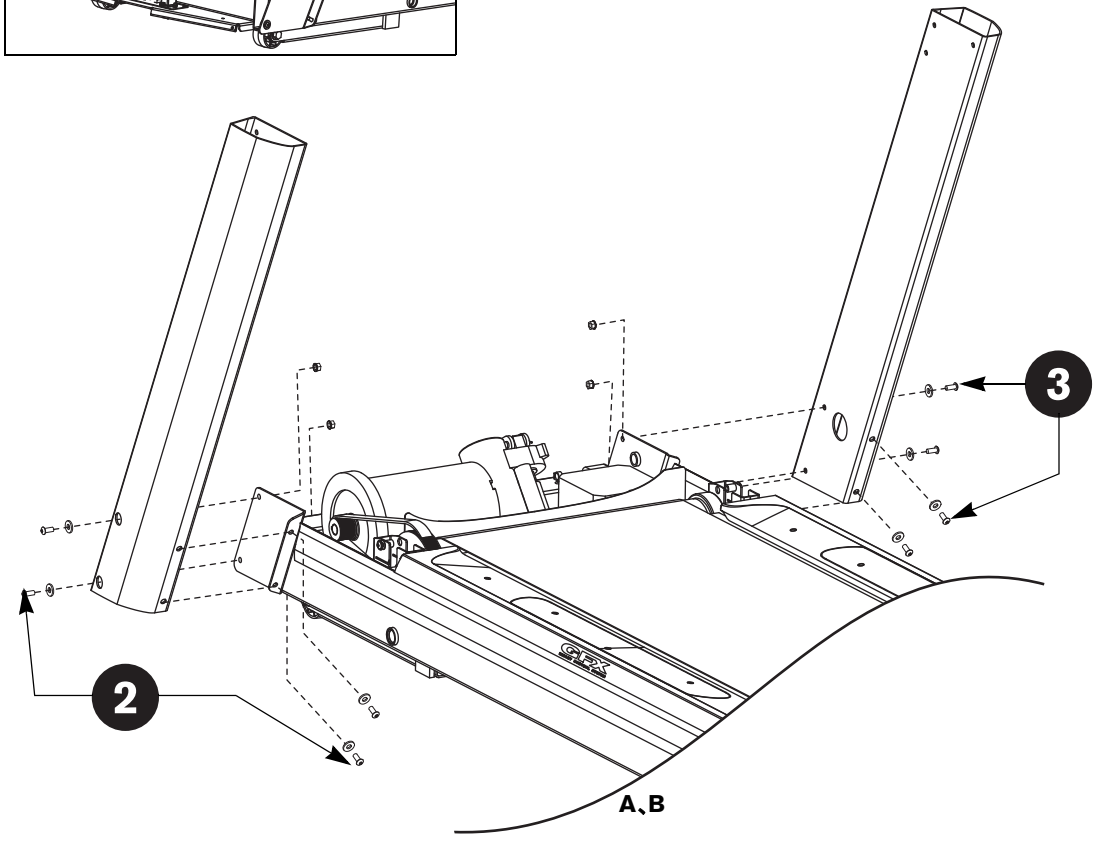
留め具		数
	(A) 六角穴つきネジ、黒 (5⁄16-18 x ¾ インチ)	8
	(B) ワッシャ （5⁄16 x 0.688）	12
	(C) なべネジ、シルバー (5⁄16-18 x ¾ インチ)	6
	(D) ワッシャ、シルバー （5⁄16 x 0.688）	6
	(E) なべネジ、黒亜鉛 (5⁄16-18 x ¾ インチ)	4
	(F) 止めナット (5⁄16-18)	4

6 – 電源コード クリップ (G)



組み立て手順





1. フードを取り外して脇におきます。

2. 左側の直立サポートをベース フレームのサイド ブラケットの内側に置きます。

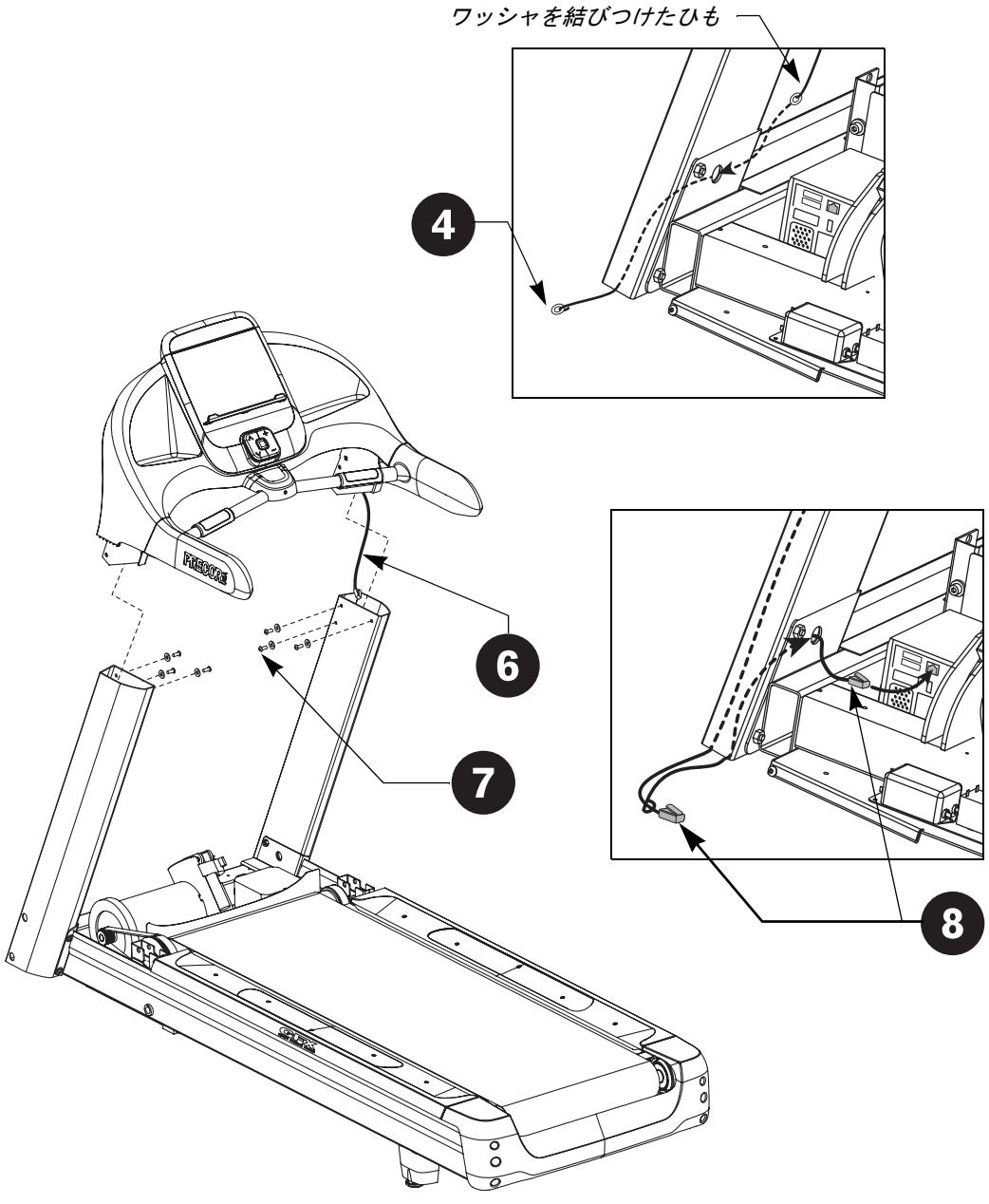
   六角穴つきネジ（A）4 個、ワッシャー（B）4 個と止めナット（F）2個を使って、直立サポートをサイド ブラケットに固定します。

   指で締めてください。

3. 右側の直立サポートをベース フレームのサイド ブラケットの内側に置きます。

   六角穴つきネジ（A）4 個、ワッシャー（B）4 個と止めナット（F）2個を使って、直立サポートをサイド ブラケットに固定します。

   指で締めてください。



4 ひもにワッシャ (D) を結びつけ、そのワッシャを右の直立サポートにある、下のサイドブラケットの穴に通します。ワッシャが床まで達したら、ひもの上端をサイドブラケットの穴からぶら下がった状態にしておきます。ひものもう一方の端から、ワッシャを取り外します。

5 ディスプレイ ケーブルを固定していたテープやワイヤをすべて取り除きます。ケーブルを解いてねじれを直します。

6 もう 1 人がディスプレイ コンソールを直立サポートの上で保持している間に、ケーブルを右の直立サポートに通します。ケーブル コネクタが、直立サポートのベース部分で床に達していることを確認します。

7 ディスプレイ コンソールを降ろして位置を決め、なべネジ (C) 6 本とワッシャ (D) 6 個を使って、ディスプレイ コンソールを右側の直立サポートに固定します。
指で締めてください。

***重要**：ユニットの組み立てが完成するまで、ネジは本締めしないでください。ケーブルが留め具にはさまれていないことを確認してください。不適切な設置によって損傷したケーブルは、Precor の限定保証の対象になりません。*

8 ひもをケーブル コネクタに結びつけます。ケーブルを引いて、ベース フレームにあるサイド ブラケットに通します。ひもを取り外し、ケーブルをレセプタクルに接続します。

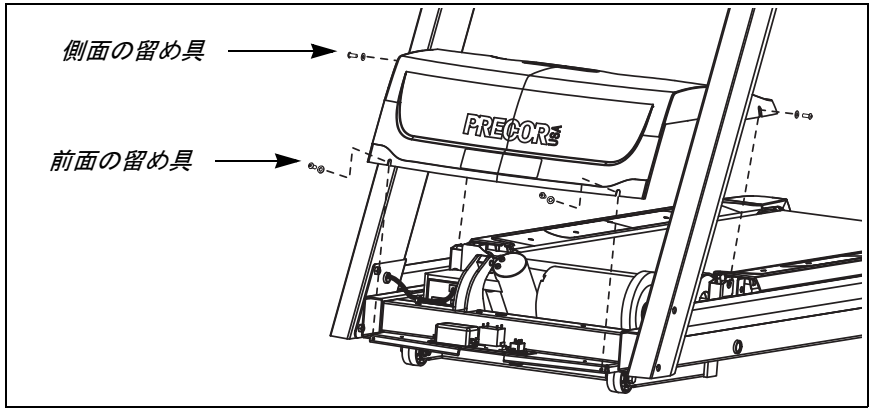
注：ケーブルが正しく取り付けられると、カチッという音が聞こえます。余分なケーブルは、直立サポートの内部に配置します。

9 フードを元に戻して、固定します。

***重要**：指を使って、4 つの留め具を正しい位置に調整し、取り付けます。フード側面の 2 つの留め具をレンチで締めてから、前面の 2 つの留め具をレンチで締めます。*

なべネジ（G）4 個とワッシャー（B）4 個を使ってフードを固定します。

側面の留め具から始めて、4 つの留め具をすべてレンチで締めます。



10 すべての取り付けネジを増し締めします。

1. ベースから始めて、直立サポートをベース アセンブリに固定する 8 つの留め具を交互に締めます。
2. ディスプレイ コンソールを直立サポートに固定する 6 本のネジをレンチで締めます。

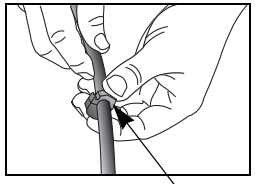
使用上のご注意：ユニットの前部付近で作業をする時は、手すりの延長部に注意します。手すりの延長部の位置に注意しないと、頭をぶつけたりなどして、けがをすることがあります。

11

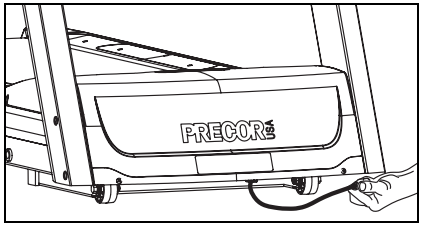
電源コード クリップ (G) を取り付けます。

***重要**：電源コード クリップを使って、電源コードをフードの下のベース フレームに固定します。これにより、傾斜リフトが作動しても、電源コードがはさまれたり損傷したりしにくくなります。ユーザーの安全と電源コードの配置に注意してください。電源コードをトレッドミルの全長に沿って取り回す場合は、電源コード クリップを使って、電源コードをサイド レールに固定します。*

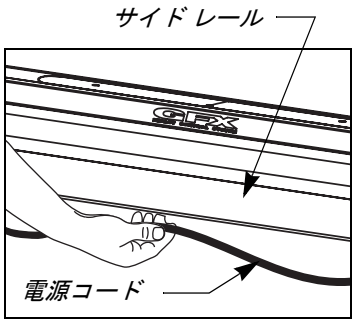
1. トレッドミル前部の電源スイッチの近くで電源コードにクリップをはさみ、閉じて固定します。



2. クリップの鋸状の部分を、電源スイッチのいずれかの側面で、ユニット前部の下にある穴に差し込みます。



3. クリップを必要なだけ電源コードに取り付け、コンセントまで取り回します。サイド レールの下にあるフレームの穴は、サイド レールの縦方向に 31 cm (12 インチ) 間隔であいています。

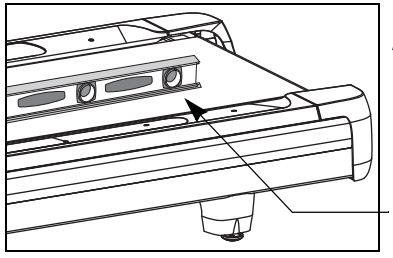


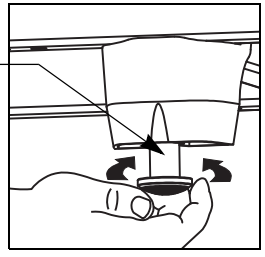
12

ユニットを水平にします。

ユニットを実際に使用する前に、必ず水平にしてください。

***重要**：荷重が均等に分配されないと、使用時に異常な振動を感じたり、ディスプレイ コンソールが揺れたりします。リア フィートを 1 つずつ調整します。ユニットを 2 cm (¾ インチ) 以上持ち上げないでください。*





1. ランニング ベルトの上に水準器を置いて、トレッドミルが水平かどうかを確認します。トレッドミルを水平にする必要がある場合は、手順 2 に進みます。
2. 調整可能なリア フィートの脇に立ちます。
3. 力の強い人にトレッドミルの後部を持ち上げてもらいます (腰を痛めたりしないよう、持ち上げ方に気をつけてください)。
4. リア フィートを必要に応じて調整しながら、トレッドミルを水平にします。

   ***重要**：リア フィートを回転させることで若干の傾きに対応することができますが、極端に傾いている場合は補正することはできません。*
5. 調整後は、必ずランニング ベルトの上に水準器を置いて、トレッドミルが水平であるかどうかを再点検します。
6. ユーザーの体重がトレッドミルに均等に分配されるように、リア フィートを調整します。

13

電源コードを適切なコンセントに差し込みます。

***重要**：トレッドミルには専用の接地回路が必要です。20 -アンペアの回路を推奨します。「オーナーズ マニュアル」の「接地 (アース) 手順」を参照してください。*

14 ランニング ベルトの位置のチェックと調整

トレッドミルがスムーズに稼働するためには、ランニング ベルトを正しく中央に配置することが必要です。ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。手順がわからない場合は、Precor カスタマー サポートに連絡してください。「*サービスの依頼*」を参照してください。

位置のチェック：

使用上のご注意：ランニング ベルトの調節には特別な注意が必要です。リア ローラーを調節したり、リア ローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチをオフにしてください。ゆったりした服装は避け、髪はじゃまにならないように後ろでまとめてください。指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

1. ユニットの電源を On (オン) にします。
2. トレッドミルの横に立って、QUICKSTART を押します。
3. 必要であれば、次のキーを順に押して、安全コードを入力します。1, 2, 3, 4.

   3 秒のカウントダウンがディスプレイに表示されたあとで、ランニング ベルトが自動的に運転を開始します。
4. ディスプレイに「5 km/h (3 mph)」と表示されるまで SPEED (速度) ▲ キーを押し続けます。

   使用上のご注意：摩擦音がしたりランニング ベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い STOP ボタンを押して直ちにランニング ベルトを止めてください。Precor のカスタマー サポートに連絡してください。
5. ユニット後部に立ち、ベルトの動きを数分間観察します。ベルトはランニング ベッドの中心になければなりません。ベルトが中央からずれている場合は、調整が必要です。*ランニング ベルトの調整*を参照してください。

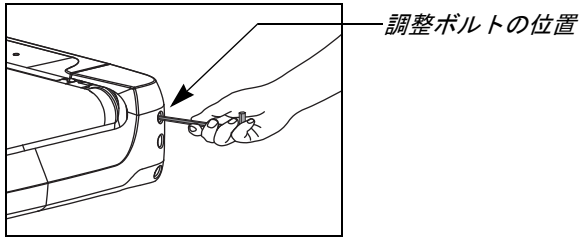
   重要：*ベルトを調整する必要がある場合は、すぐに行ってください。ベルトの調整を行わずにいると、ベルトが裂けたり擦り切れる原因になります。この場合、Precor の限定保証の対象とはなりません。*
6. ランニング ベルトを停止するには、赤い STOP ボタンを押します。
7. トレッドミルをオフにします。

ランニング ベルトの調整：

ランニング ベルトの調整方法がわからない場合は、Precor カスタマー サポートに連絡してください (「*サービスの依頼*」を参照)。

使用上のご注意：安全のため、電源スイッチをオフにしてから、調整を行ってください。器具の上に人が立っている場合には、ランニング ベルトを調整しないでください。

1. トレッドミルのリア エンド キャップにある右側のベルト調整ボルトの位置を確認してください。



   ここでは、トレッドミル後方からディスプレイに向かった状態で左右を記しています。ベルトを調整する際は、¼ インチの六角キーレンチを使って右側の後ろ隅にあるボルトを調整してください。

   - ベルトが中央から左にずれている場合は、調整ボルトを反時計回りに ¼ 回転させるとランニング ベルトが右に移動します。
   - ベルトが中心から右にずれている場合は、調整ボルトを時計回りに ¼ 回転させるとベルトが左に移動します。

   重要：*調整ボルトを一度に ¼ 回転以上、回さないでください。ボルトを締めすぎるとトレッドミルが破損する恐れがあります。*
2. ランニング ベルトの位置を再度確認します。

注記：

PRECOR® USA
move beyond®

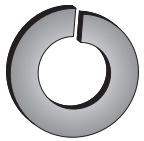
Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

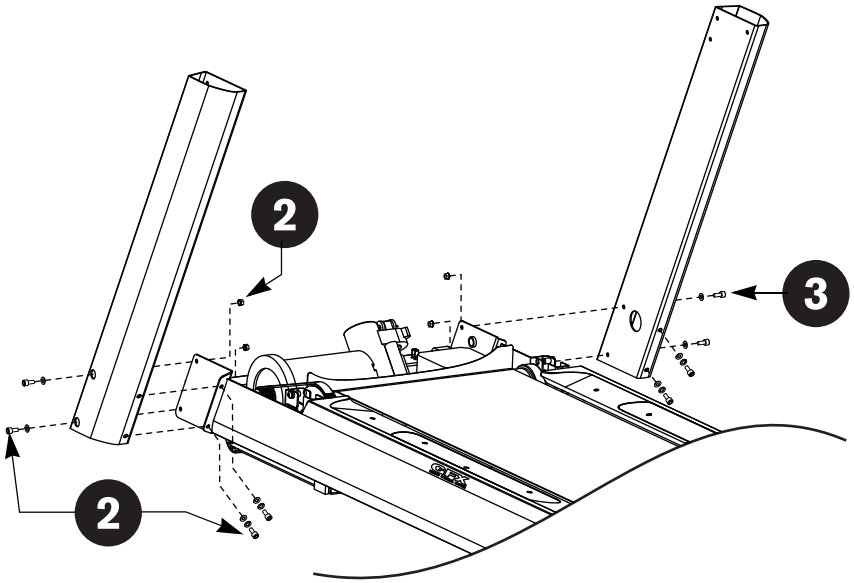
©2007 Precor Incorporated
www.precor.com
C954i AG 49333-553, jp
2007 年 2 月 19 日

PRECOR® USA
move beyond®

本補足は *C9x6i* および *C954i 組み立てガイド*に付属しています。ハードウェア キットと組み立て手順には新たに割りワッシャが追加されています。

以下の割りワッシャが ハードウェア キットに追加されています。これは手順 2、3、7 で使用します。

留め具		数
	(H) 割りワッシャ（5⁄16 インチ）	10



組み立て方法の変更

*組み立てガイド*の手順 2と3 を 以下に変更してください。

2 左側の直立サポートをベース フレームのサイド ブラケットの内側に置きます。

次の部品を使って、直立サポートをサイド ブラケットに固定します。六角穴つきネジ（A）4 本、割りワッシャ （H）2 個、ワッシャ（B）4 個、ロックナット（F）2 個。指で締めてください。

3 右側の直立サポートをベース フレームのサイド ブラケットの内側に置きます。

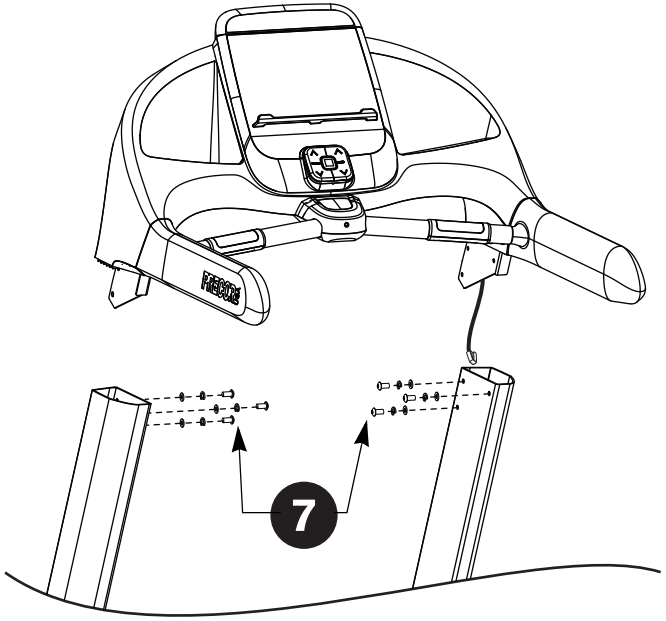
次の部品を使って、直立サポートをサイド ブラケットに固定します。六角穴つきネジ（A）4 本、割りワッシャ （H）2 個、ワッシャ（B）4 個、ロックナット（F）2 個。指で締めてください。

注： 各割りワッシャをネジ頭と平ワッシャではさみます。詳しくは図を参照してください。

954i
9x6i
組み立てガイド補足

品番 49839-551, ja
2007 年 8 月 20 日

*組み立てガイド*の手順 7 を以下に変更してください。



7 ディスプレイ コンソールを降ろして位置を決め、なべネジ (C) 6 本、割りワッシャ (H) 6 個、ワッシャ (D) 6 個を使ってディスプレイ コンソールを直立サポートに固定します。指で締めてください。

注： 各割りワッシャをネジ頭と平ワッシャではさみます。詳しくは図を参照してください。

重要： *ユニットの組み立てが完成するまで、ネジは本締めしないでください。ケーブルが留め具にはさまれていないことを確認してください。不適切な設置によって損傷したケーブルは、Precor の限定保証の対象になりません。*